

DEN 18. NATIONALE

INSTRUKTØR SAMLING

Netværk og læring for
LÆR AT TACKLEs instruktører og
koordinatører 11.-12. juni 2024

ÅRETS TEMA

STYRKEN
I SKRAMMER OG SKÅR



Komiteen for Sundhedsoplysning

Den 18. nationale instruktørsamling

©Komiteen for Sundhedsoplysning

Manuskript og redaktion:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Foto:

Komiteen for Sundhedsoplysning

Layout:

Susanne Bjerre Lomholt

Tryk:

Lasertryk

LÆR AT TACKLE's konferencehæfter kan
downloades på www.empowerment.dk



DEN 18. NATIONALE

INSTRUKTØR SAMLING

Den 18. nationale instruktørsamling: ©Komiteen for Sundhedsoplysning

Manuskript og redaktion: Komiteen for Sundhedsoplysning • **Foto:** Komiteen for Sundhedsoplysning

Layout: Susanne Bjerre Lomholt • **Tryk:** Lasertryk • **LÆR AT TACKLE's** konferencehæfter kan downloades på **empowerment.dk**

Om LÆR AT TACKLE

LÆR AT TACKLE er udviklet på Stanford Universitet og udbredt til mere end 30 lande. Et stort antal danske kommuner udbyder LÆR AT TACKLE-kurser og LÆR AT TACKLE-inspirerede mestringsindsatser til deres borgere. Programmet har siden 2006 været udbudt i Danmark som følgende kurser:

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

Følgende 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 dansk kundskaber
- **LÆR AT TACKLE hvis du er bange eller ked af det – på nemt dansk**
Målrettet voksne med begrænsede dansk kundskaber
- **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

Siden 2006 har mere end 44.000 borgere i Danmark deltaget på et LÆR AT TACKLE-kursus.

Fem nye indsats er udviklet med inspiration fra LÆR AT TACKLE

- **Godt igennem uddannelse**
For unge med stress, angst eller depression, og som er i gang med en ungdomsuddannelse
- **Tættere på job**
En digital mestringsindsats målrettet borgere tilknyttet jobcentre
- **Basal - sammen om trivsel**
Trivselsfremmende indsats for folkeskolens 7.-10. klasses elever
- **Mestring af funktionel lidelse**
Online mestringsindsats for voksne med funktionel lidelse
- **Mestring af stress**
For mennesker der oplever langvarig stress



Forord

Hvert år på LÆR AT TACKLEs nationale instruktørsamling oplever jeg stor gensynsglæde – både hos mig selv og blandt deltagerne. Jer, der er instruktører, træffer måske kollegaer, I har været på uddannelse med eller falder i snak med en af de masterinstruktører, der har uddannet eller vejledt jer. Fælles for os er glæden over at gense mennesker, vi har truffet på mange samlinger.

Vi glædes også over at samles om LÆR AT TACKLE med en masse kolleger – både kendte og nye. Her føler vi os hjemme.

Mange mennesker støder på Komiteen for Sundhedsoplysning uden at vide det. Vi står nemlig bag rigtig mange indsatser, der bidrager til at forbedre dansk folkesundhed. Det er fx Komiteen, som udgiver Sundhedsstyrelsens materialer om screening af tarmkræft, og som hjælper Fødevarerstyrelsen med at formidle de officielle kostråd. Men når talen falder på LÆR AT TACKLE, ved de fleste, at det er Komiteen for Sundhedsoplysning, som står bag.

En af Komiteens kerneopgaver er at udbyde LÆR AT TACKLE-kurser af høj kvalitet. En vigtig faktor, når kursernes kvalitet skal sikres, er, at instruktørerne formår at vende livets skrammer og skår til styrker. Når du som instruktør viser dine kursister, at du har fundet vej gennem svære udfordringer, er du en positiv rollemodel, som de kan spejle sig i. Du er samtidig i øjenhøjde, hvilket er et godt sted at være, når du skal formidle LÆR AT TACKLEs selvhjælpsværktøjer til dine kursister.

Vi ved, hvor stor betydning det kan have for et menneske at deltage på et LÆR AT TACKLE-kursus. Jer, der er instruktører, er vidner til de forandringer, I støtter andre i at lave. I ved, at I gør en stor forskel.

Tak til alle jer, der gennem LÆR AT TACKLE hjælper mennesker med at få en bedre hverdag.

Jeg ser frem til at se jer alle til den 19. nationale instruktørsamling 17.-18. juni 2025.

Charan Nelander

Direktør

Komiteen for Sundhedsoplysning



Den 18. NATIONALE INSTRUKTØRSAMLING

De årlige instruktørsamlinger er et fælles mødested for Danmarks LÆR AT TACKLE-instruktører. Mange har deltaget mange gange. Andre er med på samlingen for første gang. Men basen er vi fælles om. Nemlig LÆR AT TACKLE.





Velkomst



Det var en sal fyldt med glade og spændte ansigter, som blev mødt af Komiteens direktør Charan Nelander, da han skulle byde velkommen til LÆR AT TACKLEs 18. nationale instruktørsamling på Hotel Nyborg Strand.

I det daglige ser vi ikke, hvor mange vi er. Men flokken, som finder det meningsfuldt at være instruktør eller koordinator, er stor. Det øjner vi i virkeligheden kun én gang årligt; nemlig på de nationale samlinger, hvor rigtig mange af os mødes fysisk for at arbejde med LÆR AT TACKLE.

Med Komiteens to konferencierer Birgitte Thyde og Anne Birkedal på scenen blev årets tema præsenteret. I løbet af de to dage skulle vi lære at se styrken i de skrammer og skår, som livet har givet os.

Blandt andet skulle vi lære om *kropslig formidling og afstigmatisering* af psykisk sygdom. Vi skulle også deltage i workshops om udfordringer forbundet med vores instruktørarbejde samt snuse til nye selvhjælpsaktiviteter. Og så skulle vi selvfølgelig spise en masse god mad.

Da de praktiske oplysninger var præsenteret, var det tid til en sang. For alle skal hyldes, når vi har mulighed for at mødes med vores LÆR AT TACKLE-kolleger fra hele Danmark.

Som en fast del af instruktørsamlingen havde LÆR AT TACKLE-sangen fået et nyt vers, som var tilpasset samlingens overordnede tema: Styrken i skrammer og skår.

VELKOMMEN TIL ALLE!

Mel: I en skov en hytte lå

**Ved vor velkomst her vi står.
Vi skal styrke skrammer – skår.
Ikke mere stigma her.
Ka' du så lad vær!**

**Vi skal lytte til vor krop.
Guldet bliver pudset op.
Motiveret nu vi er.
Syng det hver især.**



Årets tema: **Styrken i skrammer og skår**

Sådan lød teamet for den 18. nationale instruktør-samling. De færreste går nemlig gennem livet uden skrammer og skår, hvor der gemmer sig en stor styrke.

Når vi møder udfordringer, tvinges vi til at tilpasse os, lære og vokse. Hvis vi formår at se styrken i livets udfordringer, udvikler vi vores modstandskraft, empati og selvindsigt. Samtidig bliver vi mindet om, at vi godt kan overvinde vanskeligheder og komme stærkere ud på den anden side.

Samlingens tema var inspireret af den traditionelle japanske kunstform kintsugi, hvor man reparerer ødelagt keramik med guldlim. Man skaber dermed et unikt og smukt kunstværk og værdsætter således skønheden i det uperfekte.

Kintsugi symboliserer også en livsfilosofi, der handler om at acceptere og finde skønhed i livets uundgåelige skrøbelighed.

Det er vores livserfaringer, der gør os særligt kompetente som LÆR AT TACKLE-instruktører. Når vi samler vores skår med guldlim, bliver de til styrker. Med denne personlige kintsugi viser vi vores kursister, at vi selv er gode selvhjælpere og rollemodeller.



Workshop

Motivation som LÆR AT TACKLE-instruktør

Det var dejligt at mærke engagementet i salonerne på samlingens første workshop. Her var temaet MOTIVATION. Der blev både talt om, hvad der i første omgang fik os til at blive instruktører, og hvad der motiverer os til at fortsætte vores frivillige arbejde som undervisere på LÆR AT TACKLE.





Det kom tydeligt frem i workshoppen, at motivationen kommer fra mindst to steder. Dels fra det at *give noget til andre*, dels fra at mærke, at vi gennem instruktørarbejdet også *giver noget til os selv*.

Når vi hjælper andre med at bruge redskaberne fra vores værktøjskasser, bliver vi samtidig selv mindet om selv at bruge redskaberne. Flere gav samtidig udtryk for, at kurserne tilbagevendende erindrings om, at vi ikke står alene. Også glæden ved at følge den positive udvikling, vores kursister gennemgår, blev fremhævet.



En deltager skrev kort og godt på et stykke papir:

Det giver mig livsglæde!

Men hvad skal der til for at bevare motivationen?

Det drøftede vi i mindre grupper. Her blev *fællesskabet* med andre instruktører nævnt som en væsentlig faktor.

Også anerkendelse spiller en rolle. Det gælder både anerkendelse fra koordinator, fra kursister og fra medinstruktører.

Flere instruktører nævnte desuden, at de oplever instruktørsamlingen som en stor anerkendelse af deres arbejde og som noget, der bidrager til at opretholde motivationen hos dem.

Så hvordan kan vi gøre (endnu) mere af det, der motiverer os?

Det spørgsmål blev der arbejdet med hen imod workshoppens afslutning. I iderunden blev både *fællesskab*, *anerkendelse* og *egen udvikling* gentaget.

Der blev dog også tilføjet nye facetter til den tidligere snak. Blandt andet blev følgende tilføjet listen:

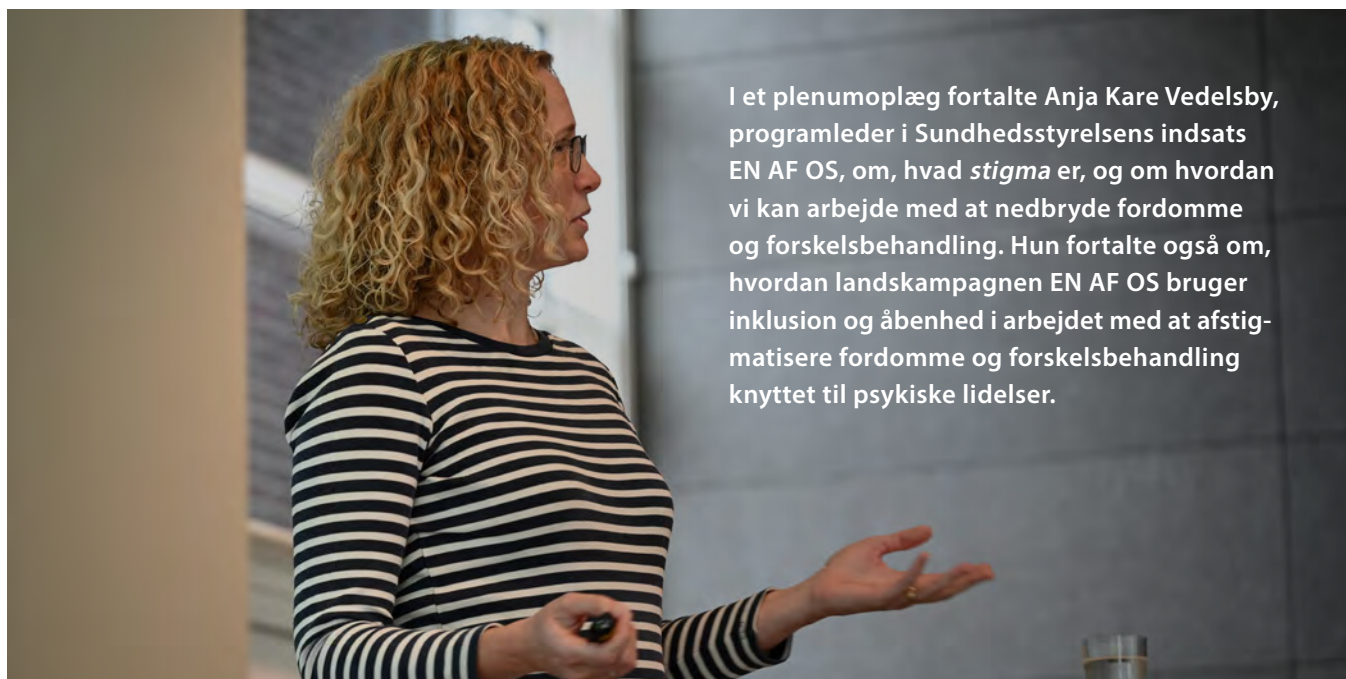
- Modet til at være sårbar
- Modet til at se og anerkende egne fremskridt
- Modet til at tro på sig selv.



Plenumoplæg

At nedbryde fordomme og forskelsbehandling

Har du prøvet at blive mødt med fordomme og forskelsbehandling på grund af dine skrammer og skår? Er du ligefrem blevet mødt af det i en grad, så du til sidst har taget omgivelsernes fordomme på dig?



I et plenumoplæg fortalte Anja Kare Vedelsby, programleder i Sundhedsstyrelsens indsats EN AF OS, om, hvad *stigma* er, og om hvordan vi kan arbejde med at nedbryde fordomme og forskelsbehandling. Hun fortalte også om, hvordan landskampagnen EN AF OS bruger inklusion og åbenhed i arbejdet med at afstigmatisere fordomme og forskelsbehandling knyttet til psykiske lidelser.

Stigmatisering kommer til udtryk ved følgende udfordringer:

Manglende viden • Fordomme • Diskrimination

Begrebsforklaring

- **Stigmatisering** = Et mærke eller negativt kendetegn, der hæftes på en person som et 'socialt stempel'.
- **Selvstigmatisering** = Når man ubevidst tager omgivelsernes fordomme på sig.
- **Afstigmatisering** = Fremme af inklusion og åbenhed.

Ændring af adfærd via social kontakt

Anja pointerede, at mere viden ikke nødvendigvis fører til ændringer i holdninger og adfærd. Det blev også præciseret, at information om symptomer og diagnoser alene risikerer at forstærke stigmatiseringen.

Det vigtigste element er *adfærd*, da forskning viser, at det er muligt at ændre adfærd uden at ændre holdninger.

Men hvordan gør man så det?

Det gør man bl.a. gennem metoden 'social kontakt'. Her fortæller EN AF OS' ambassadører andre mennesker om deres egne erfaringer med psykiske lidelser og recovery (bedring). Dem, de møder, har ikke forudgående viden om feltet og kan også bære på fordomme. I den sociale kontakt skal fortællingen formidle håb og anviser, hvad man kan sige og gøre som hjælper.

Men hvad gør man så med selvstigmatisering?

Her vil man ofte være blind. Derfor har man brug for nogen udefra, der kan pointere og tydeliggøre, hvad man gør over for sig selv. Ambassadør- og instruktørarbejde kan fx også reducere selvstigmatisering.

Med en god portion ny viden i bagagen blev det tid til at reflektere over spørgsmålet:

Hvor meget fylder dine skrammer og skår i din opfattelse af dig selv og i din kontakt med andre, FØR du blev instruktør sammenlignet med NU?

Flere instruktører gav udtryk for, at skrammer og skår stadig fylder, men på en mere konstruktiv måde end før. De tilkendegav også, at de oplevede at have fået mere ro og overblik.

Andre beskrev, at deres skrammer og skår ikke nødvendigvis fylder mere eller mindre i dag. Men deres betydning har ændret sig. Og som Anja mindede os om indledningsvis:

Vi er alle EN AF OS



Selvhjælps-aktiviteter

Som afrunding på dagens program afprøvede vi forskellige selvhjælpsaktiviteter, der kan støtte os i at finde indre ro og skabe balance mellem krop og sind.

Aktiviteterne favnede bredt. I plenumsalen inviterede huspianist Torben til fællessang hvor han knyttede små fortællinger til de sange, han havde valgt at spille.

Ville man bruge sine hænder, var der mulighed for at bygge med legoklodser eller besøge kreaværkstedet. Her kunne man søge ro med strikke- eller hækletøj eller ved at farvelægge mandalategninger, folde figurer af papir eller dekorere keramikpotter med guldtusch og kulørte farver.

Der var også mulighed for en lille times stille vandring i det fri. Imens tog "vikingerne" en dukkert i Storebælt, der – trods juni – stadig var til den kølige side.



”

Næst efter at trække vejret, er musikken vigtigst for mig. Det er lige så godt som ilt!

Torben,
pianist og masterinstruktør



En aften med god mad, gospelkor og fælles hygge

Sang, grin og fælles hygge prægede aftenens program. En særlig samhørighed var tydelig at mærke blandt LÆR AT TACKLEs instruktører, hvor det sociale samvær gav plads til at styrke fællesskabet, relationerne og ens netværk.

Hotelllets restaurant summede af anekdoter og anden hyggesnak, da vi startede aftenens program med en skøn middag. Med udsigt til Storebælt, og med sommergulerødder, nye kartofler og friske jordbær på tallerknerne, fik vi mulighed for at møde nye ansigter og genopfriske gamle bekendtskaber – både fra egen kommune/organisation og fra andre dele af landet.



Menu

Krydderurtestegt filet af dansk
frilandsgris
Ærter francaice
Ribs syltede perlelæg
Rå syltede ribs
Nye gulerødder med top
Nye Kartofler
Sauce suprême

Kærnemælks panna cotta
Jordbær med mynte og Jordbærgele

Kaffe/the

Sangteambuilding for fuld udblæsning

Efter middagen guidede musiker Heidi Bisgaard Jondahl os ud i fælles sangteambuilding. Med budskabet om, at alle kan synge, blev LÆR AT TACKLEs instruktører pludselig forvandlet til ét stort gospelkor. Vi sang tostemmigt, klappede og trampede fra side til side og skabte musik sammen, så taget næsten lettede.





Og så var det tid til hygge

Musikken og den fælles hygge fortsatte resten af aftenen, hvor masterinstruktør Torben spillede op til fællessang.

Mange kastede sig ud i en omgang Uno, kortspil eller terningkast. Et par stykker fordybede sig i puslespil og fortsatte til ud på de lyse morgentimer – for først dér blev den sidste brik lagt.





Fælles godmorgen

Den fælles morgensamling er en fast tradition på samlingerne. Det er her, vi samler op på den foregående dags oplæg og workshops. Det er også her, vi får præsenteret dagens program, så alle ved, hvad der skal ske hvor – og hvornår.

Workshop

Hvad gør I andre?

**Er det mon kun mig, der bøvler med det her?
Gad vide, hvordan andre gør i sådan en situation...**

Det er lærerigt at høre, hvordan andre instruktører håndterer konkrete udfordringer i både undervisning og samarbejde. Omdrejningspunktet for den første workshop på dag 2 var derfor erfaringsudveksling og deling af gode ideer til hverdagen som instruktør.





I workshoppen gav vi hinanden inspiration og ideer til de mangeartede situationer og udfordringer, man skal navigere i som instruktør. Drøftelserne tog afsæt i instruktørernes egne oplevelser og behov.

Emnerne var blandt andet relateret til planlægning og samarbejde med koordinator og medinstruktør. Det blev også drøftet, hvordan man skaber gode rammer for sine kursister. Og spørgsmålene var mange.

Hvad gør I andre, når....

- tiden skrider?
- en kursist står i en sårbar situation, der påvirker resten af holdet?
- I skal give feedback til jeres instruktør-kollega?
- én af kursisterne taler meget?
- ingen byder ind med ideer til idérunden?
- man selv får tilbagefald i en periode, hvor man holder kursus?
- der kun er få kursister (på et hold eller et modul)?



Undervejs kom alle deltagere på banen med deres gode erfaringer. Mange inputs kunne anvendes direkte. Både spørgsmål og ideer blev gengældt med smil, forståelse og tegn på, at man havde fået ny indsigt.

De gode ideer blev flittigt noteret og omhyggeligt lagt i tasken, så de nemt kunne findes frem igen. Der var utallige gode spørgsmål og endnu flere gode og anvendelige svar.

Workshop

Hvordan kan vi finde nye instruktørkollegaer?

Uden instruktører, ingen LÆR AT TACKLE-kurser. Fra tid til anden står de fleste kommuner i en situation, hvor instruktørteamet har brug for nye kræfter.

I denne workshop arbejdede vi med, hvordan man kan give flere mennesker lyst og mod til at undervise på LÆR AT TACKLE-kurserne.





Men hvor og hvordan finder vi nye instruktørkollegaer til vores team? Først blev vi sendt på ud på Walk'n Talk i mindre grupper. Her drøftede vi spørgsmålet: **"Hvordan vi kan få flere instruktører i kommunerne?"**

Nogen benyttede anledningen til at komme lidt udenfor og strække benene. Andre valgte en Sit'n Talk.

Tilbage i workshoppen blev de bedste idéer delt på post-its, der blev grupperet og hængt op efter emne på væggen. Vi gengiver nogle af de mange gode idéer her.

Gennem markedsføring

- Opslag på de sociale medier, fx kommunens facebookside, lokale facebooksider eller via Tik Tok – særligt ift. at nå unge-målgruppen
- Lave podcast eller små videoer med kursister og instruktører, der formidler de gode historier
- Rekruttering i lokale medier, fx lokalavis eller Facebook
- Stand ved lokale arrangementer i byen, fx på frivilligdage mv.
- Holde café-møder eller onlinemøder, hvor der informeres om instruktørrollen

Gennem samarbejde med andre om udbredelse af kendskab til LÆR AT TACKLE

- På tværs af centre og forvaltninger i kommunen, fx kan sagsbehandlere spotte mulige kursister og instruktører
- Frivilligcentre, patientforeninger, uddannelsesinstitutioner
- Samarbejde mellem kommuner omkring instruktører

Gennem netværk

- Mund-til-mund: Koordinatorer, instruktører og kursister omtaler og anbefaler LÆR AT TACKLE
- Koordinatorer og instruktører kan gøre aktivt brug af deres faglige og personlige netværk

Gennem kursister

- Så frø og arbejde proaktivt blandt egnede kursister
- Sørge for at rekrutterer kursister til holdene – for jo flere kursister, jo større et grundlag at rekruttere instruktører fra.





Instruktør-nursing

De deltagende koordinatore og instruktører pegede også på vigtigheden af "instruktør-nursing", som skal styrke motivation og engagement hos ens nuværende instruktører.

Nogle af idéerne gjaldt sikring af gode fysiske arbejdsforhold (lokaler, materialer mv.), tilbud om flere uddannelsesretninger og kreativitet omkring hvordan vi kan anerkende instruktørernes indsats.

Konkrete planer

Afslutningsvis skulle vi blive konkrete. Her valgte hver gruppe en af de mange idéer, som de ville arbejde videre med.

I bedste LÆR AT TACKLE-stil gik øvelsen ud på at blive så håndgribelig som muligt – ligesom når vi laver handleplaner på kurserne. Dermed vil idéerne nemlig komme ud at leve, også efter at vi er taget hjem fra årets instruktørsamling.



Vi vil gerne fortælle din historie...

Har du lyst til at fortælle på video, hvordan du fandt vej til LÆR AT TACKLE? Hvis du har mod på at dele dine erfaringer med kurserne, vil vi rigtig gerne høre fra dig. Her er det instruktør Maria Adele Bonde, som beretter om sine mange år med LÆR AT TACKLE.



SÅDAN GØR DU

Send en mail til Birgitte på bs@sundkom.dk,
eller send hende en sms på 5142 4202.
Så kontakter hun dig for nærmere aftale.

Workshop

Om opdateringer af LÆR AT TACKLE kroniske smerter

Instruktørmanualen og kursusbogen til LÆR AT TACKLE kroniske smerter er blevet opdateret. Derfor kunne man deltage i en workshop, hvor man blev klædt på til at undervise efter de nye retningslinjer og ændringer.

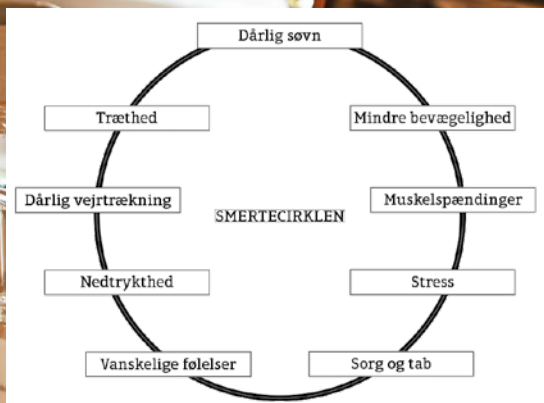
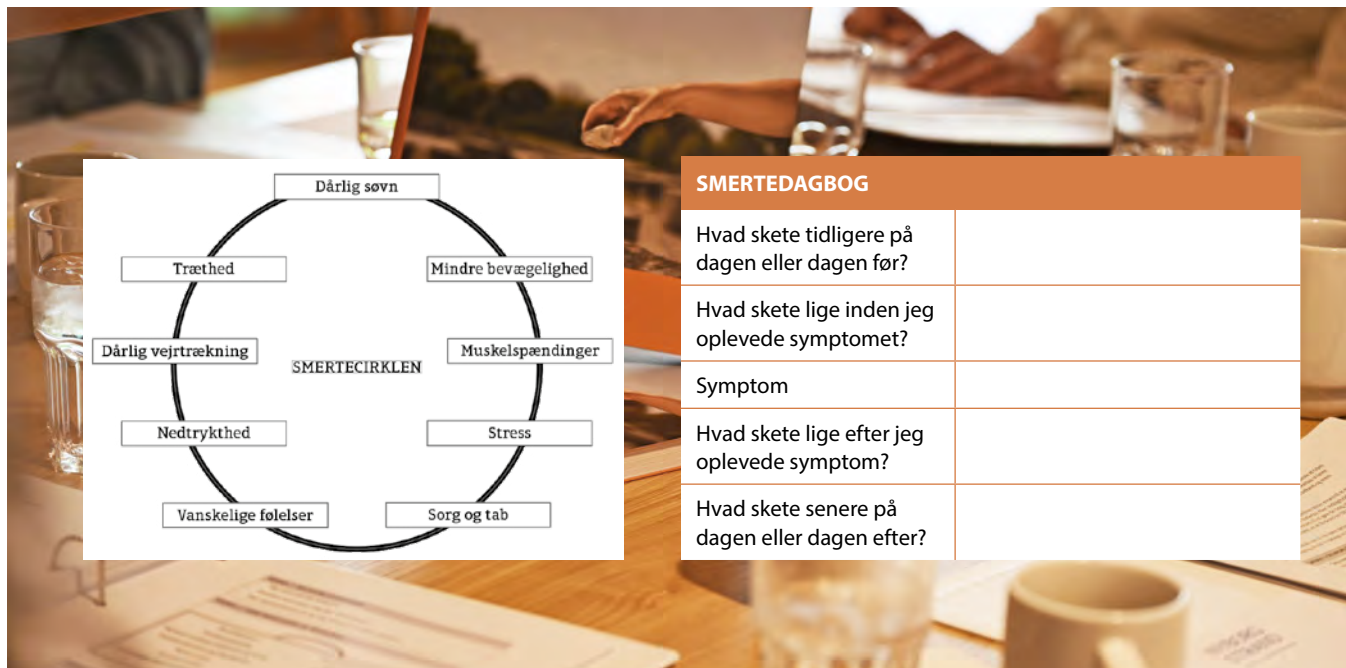


Der dukkede mange deltagere op til workshoppen for at høre om opdateringerne. Ændringerne er lavet på baggrund af nye danske anbefalinger samt retningslinjer, som Self-Management Ressource Center (SMRC) har lavet. SMRC er det amerikanske center, der huser den amerikanske version af LÆR AT TACKLE-kurserne.

Også fagpersoner med specialistviden på smerteområdet har gennemgået kapitler i kursusbogen og enkelte aktiviteter i instruktørmanualen. Det drejer sig om følgende:

- Kapitel 2 – Er tilstanden akut eller kronisk?
- Kapitel 5 – Fysisk aktivitet og bevægelse
- Kapitel 7 – Gang- og styrketræning
- Kapitel 10 – Medicin og anden behandling af kroniske smerter.

Nye ændringer kan være en ny sætning i miniforedrag eller et nyt skema. Det meste ser ud, som vi kender det. Alligevel er det vigtigt at forberede sig godt forud for undervisning på kurset, da opdateringerne kan indeholde nye måder at præsentere pointer og værktøjer på.



SMERTEDAGBOG

Hvad skete tidligere på dagen eller dagen før?	
Hvad skete lige inden jeg oplevede symptomet?	
Symptom	
Hvad skete lige efter jeg oplevede symptomet?	
Hvad skete senere på dagen eller dagen efter?	

Et nyt og vigtigt værktøj på smertekurset er Smertedagbogen, som kursisterne skal opfordres til at udfylde hver uge, ligesom de laver handleplaner.

Kurset har også fået et større fokus på værdier og det, man selv synes er vigtigt i sit hverdagsliv. Med smertedagbogen kan man hver uge få et overblik over, hvor meget man kan klare, uden at smerterne står i vejen for de ønsker, man har for sit hverdagsliv. Man kan også blive opmærksom på, hvad det er, der gør, at man typisk får smerter, og hvordan man håndterer dem bedst muligt.

Som med alle andre værktøjer til selvhjælp gælder det om at give nye værktøjer en prøvetid på mindst to uger, før man kan vurdere, om de hjælper. De første erfaringer med den nye instruktørmanual viser, at instruktørerne skal være opmærksomme på at være tydelige i deres kommunikation, når de præsenterer smertedagbogen på kursisternes første modul.

Inputs til forbedringer er velkommen

I løbet af workshoppen kom engagerede instruktører med ideer til forbedringer. Når instruktørerne i løbet af efteråret 2024 har afprøvet det opdaterede smertekursus, vil Komiteen for Sundhedsoplysning gerne modtage yderligere inputs til eventuelle justeringer.

Konstruktive forslag kan sendes til Freja på fhn@sundkom.dk senest 1. december 2024.

Ud fra jeres input vil Komiteen igen justere manualen. Den tilrettede smertemanual vil være klar til brug på kurserne start 2025.

Tak for jeres store engagement i kurset
LÆR AT TACKLE kroniske smerter.

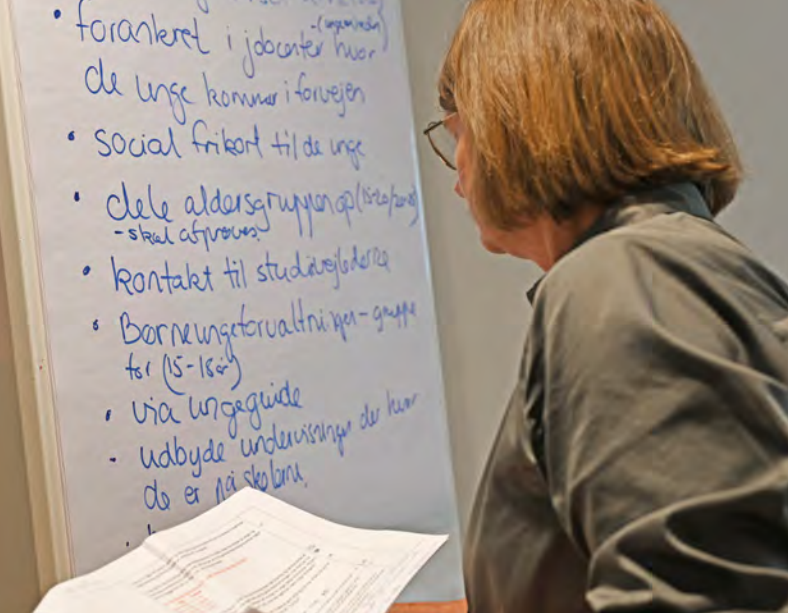
NYE OG TILRETTEDE AKTIVITETER I INSTRUKTØRMANUALEN

- Introduktion til problemløsning (modul 2)
- Problemløsning (modul 2)
- Katastrofetanker (modul 3)
- Udholdenhedstræning: Hvor meget er nok? (modul 3)
- Vurdering og valg af behandling (modul 5)
- Værdier og tidsstyring (modul 5)
- At beskrive sin smerte (modul 6)

Workshops for koordinatører

I årets to koordinatorworkshops var det centrale programpunkt erfaringsudveksling. Emnerne var på forhånd indsendt af koordinatørerne selv. Koordinatorerne fik desuden en status på Komiteens nyeste indsatser og tiltag.





Tips og tricks til det gode samarbejde med LÆR AT TACKLE-instruktørerne

I den første workshop var der spændende gruppe-drøftelser, der tog afsæt i alle de gode erfaringer, koordinatorene har i samarbejdet med deres LÆR AT TACKLE-instruktører. Følgende emner blev drøftet:

- **Egen rolle som koordinator**
- **Service**
- **Samarbejde**

Her er et lille udpluk af alle de mange gode tips og tricks, der blev delt:

- Deltag som koordinator på første modul og eventuelt ved hvert moduls opstart
- Hjælp med "praktik" ved kurser, så instruktørerne slipper for dette
- Gave, fx en kop ved certificering af instruktør
- Evalueringsmøde efter hvert kursus
- Sommerarrangement
- Arrangere metodekursus
- Facilitere at alle instruktører lærer hinanden at kende, hvis de har lyst. Fx. planlægningsmøde med frokost
- FUS (Frivillig Udviklings Samtale)

Rekruttering og fastholdelse af unge på LÆR AT TACKLE-kurserne

I den anden workshop var der fokus på unge kursister. For hvordan rekrutteres og fastholdes de unge under deltagelse i *LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge?*

Workshoppen viste, at koordinatorene samlet set har rigtig stor erfaring med forskellige tiltag til at nå denne målgruppe. Lysten til at dele disse erfaringer var stor.

Et af de mange gode tiltag, der kom frem, var at oprette et forældrehold på *LÆR AT TACKLE hverdagen som pårørende*, hvor man havde inviteret de unges forældre til at deltage sideløbende. Forældrekurset blev lagt på samme tidspunkt og adresse som ungekurset, så de unge og deres forældre kunne følges derhen.

En koordinator fortalte også, hvordan man havde samlet forældrene og fået en faglig medarbejder til at facilitere en god dialog forældrene imellem. En anden koordinator havde gode erfaringer med at gøre brug af influencere.

Omkring fastholdelse havde man også haft held med at sende en sms til de unge forud for hvert modul samt lave opfølgning efter hvert modul med den unge.

Orientering om Komiteens nye tiltag og indsatser

Udover de mange drøftelser og ideudvekslinger blev der fra Komiteens side orienteret om følgende nyheder:

- Status på opdatering af kurset *LÆR AT TACKLE kroniske smerter*
- Orientering om revidering af materialer til *LÆR AT TACKLE angst og depression* – både til voksne og unge
- Projektet *Snart far – en god barsejler*
- Projektet *Mestring af stress*

Plenumoplæg

Kropslig formidling

Som afslutning på instruktørsamlingen leverede Helene Rejkjær Hjort fra Komiteen for Sundhedsoplysning et inspirerende oplæg. Oplægget handlede om at bruge kroppen til at formidle pointer til aktiv selvhjælp, og om hvordan man kan forvirre sine omgivelser, hvis der er uoverensstemmelse mellem det talte ord og ens kropssprog.





Sammen med vores instruktørkolleger fik vi sprogundervisning i kropssprog. Vi blev guidet igennem øvelser, hvor vi blandt andet skulle "tale sammen" på listetæer og bagefter på trampefødder – uden at støde sammen.

Vores kroppe styrede os fint gennem menneskemængden uden sammenstød. Vi sansede derudaf, og blev trygt guidet af Helene til at få øget opmærksomhed på, hvad kroppen fortæller os.

At tale i munden på sig selv

Vi fik indblik i de mange "gloser", der benyttes i kropssprog. Vi fik også øje for, at vi kan blive mere bevidste formidlere, når vi har fået større forståelse for, hvad kroppen meddeler os.

Det er fx vigtigt at undgå, at vi og vores kroppe "taler i munden" på hinanden. I stedet skal vi lære at lytte til, hvad kroppen siger. For når vores to "sprog" samarbejder, bliver vores kommunikation med kursister og andre mere klar og nærværende.

En samtalepartner, man kan regne med

En af Helenes pointer var netop, at kroppen taler hele tiden. Derfor er det ikke uvæsentligt, at vi bliver gode til at lytte til den. Kroppen er nemlig en samtalepartner, vi kan regne med – den lyver aldrig.

Denne kompetence kan vi hver især gøre til et større aktiv i vores virke som instruktører – og som mennesker i det hele taget.

Øv dig i at lytte til din krop

Et af Helenes budskaber var, at det kræver øvelse at lære at lytte efter, hvad ens krop kommunikerer. En opfordring var at starte i det små. Det kan man fx gøre ved at gå en tur, slå "sanselapperne" ud og have fokus på følgende:

SE - LYT - MÆRK

Tak for nu!

I to dage havde vi arbejdet med at se styrken i de skrammer og skår, livet har givet os på krop og sjæl.

Vi havde lært at være opmærksomme på, at man som instruktør er inkluderende overfor sine kursister, når man samtidig er åben omkring egne udfordringer. Vi fik også lært vigtigheden af ikke at tage omgivelsernes fordomme på os.

Vi havde også fået mere forståelse for, hvordan vi – uanset kroppens skrammer og skår – kan bruge kroppen i vores formidling af aktiv selvhjælp. Kroppen er nemlig en mindst lige så vigtig ressource i vores formidling som talesproget.

Den 18. nationale instruktørsamling gav os blik for, at vores skrammer og skår også er styrker. Styrker, som vi kan omfavne og bruge aktivt som instruktører – og i vores hverdag. Det er netop dette, der gør os særligt kompetente som LÆR AT TACKLE-instruktører.

Med denne påmindelse og en genvundet følelse af styrke, motivation og fællesskab tog vi afsked med hinanden og vinkede farvel.

**På gensyn til den
19. nationale instruktørsamling
17.-18. juni 2025**

