

”

*Det er en stor tilfredsstillelse at hjælpe andre med at hjælpe sig selv. Det styrker mit eget selvværd.*

Instruktør

## Interesseret?

Er du over 30 år og har du fået lyst til at blive instruktør, skal du blot skrive en mail til

[laerattackle@glostrup.dk](mailto:laerattackle@glostrup.dk)

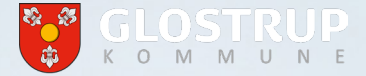
Find kontaktoplysninger på [www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk) under "Tilmelding"

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

**LÆR AT TACKLE angst og depression** er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.

INSTRUKTØR



# Bliv instruktør

for andre voksne med angst eller depression

VIL DU  
FORSKEL?  
GØRE EN



GRUPPEFORLØB  
LÆR AT TACKLE angst og depression

# Bliv frivillig instruktør

- Har du eller har du haft angst eller depression, eller er du pårørende til en, der har?
- Har du lyst til at dele erfaringer og hjælpe andre i samme situation?
- Kunne du tænke dig at blive uddannet som instruktør og gøre en forskel for andre?

Vi søger frivillige instruktører til selvhjælpskurset **LÆR AT TACKLE angst og depression**. Som instruktør kommer du til at undervise mennesker med angst eller depression i at håndtere deres symptomer, så de får mere overskud og en bedre hverdag.

Kurset har fokus på at tackle de udfordringer, der følger med angst og depression, så det bliver én selv – og ikke lidelsen – der styrer

Du leder undervisningen sammen med en anden instruktør og behøver ikke at have undervist før.

Både du og din medinstruktør har selv erfaring med angst og/eller depression eller er pårørende. Derfor ved I, hvordan det påvirker hverdagen, når man ikke længere kan det samme som før.

Mange instruktører føler, at undervisningen er meget givende. Den inspirerer dem også til selv at bruge de redskaber og metoder, som de underviser i.

## Praktisk information

Hvert kursus løber over 7 uger med en ugentlig mødegang á 2 ½ time. Der er typisk 10-14 deltagere på et hold.

Programmet for hver kursusgang ligger fast, og du underviser efter en manual.

”

*Man får meget tilbage som instruktør. På kurset opstår et fællesskab, og jeg oplever, at jeg gør en forskel for mine kursister, og de gør en forskel for mig. Jeg oplever et positivt feedback, som giver mig et fantastisk drive.*

Instruktør



## Sådan bliver du instruktør

Du skal gennem en kort instruktøruddannelse, som varer 2 x 2 dage. Her lærer du kursets metoder at kende og trænes i at formidle kursets indhold. Efterfølgende skal du besvare en kort opgave hjemmefra via din PC eller tablet.

I løbet af dine to første kursusforløb modtager du desuden vejledning fra erfarne undervisere.

Du forpligter dig til at undervise på mindst to kursusforløb sammen med en anden instruktør samt følge den manual, du bliver uddannet i at bruge.

## Eksempler på kursets emner

- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Håndtering af træthed, stress og uro
- At sætte sig mål – og nå dem
- Fysisk aktivitet og humor
- Forebyggelse af tilbagefald
- Bedre kommunikation
- At træffe beslutninger
- At løse problemer
- Tanketekniker
- Afspænding

Uddannelsen betales af din kommune

