

Information til mulige nye instruktører til Diabetesforeningens motivationsgrupper for personer med diabetes

Motivationsgrupper - hvad er det?

Motivationsgrupperne er primært tilrettelagt for personer med type 2-diabetes, men er for alle, der har brug for at blive herre over egen diabetes. Motivationsgruppen består normalt af 8-10 personer, der mødes med den lokale instruktør én gang om ugen i et 12 ugers forløb. I gruppen laves faste aftaler om at lave sund kost sammen, motionere sammen og udveksle erfaringer med egenomsorg og egenkontrol.

Motivationsgruppernes instruktører

Instruktøren har oftest selv type 2-diabetes, evt. en nær pårørende eller har type 1-diabetes med et indgående kendskab til type 2-diabetes, og har gennemgået Diabetesforeningens instruktørkursus.

I hvervematerialet for instruktører efterlyses ildsjæle, der har styr på egen sygdom, som gennem nuværende eller tidligere job har pædagogiske erfaringer med at omgås og instruere andre eller har stor erfaring fra frivilligt arbejde, hvor det drejer sig om at motivere andre til at bevæge sig mere og gå i gang med at ændre en usund livsstil.

Det er gratis at deltage i en motivationsgruppe, og instruktørerne arbejder frivilligt uden løn, men får deres egne udgifter til f.eks. kørsel dækket.

Instruktørkurset

Instruktørerne gennemgår et kursus på 30 timer. Formålet med kurset er at give instruktørerne viden om strategier og handlinger, der kan bevare og udvikle motivation til adfærdsændringer. Instruktørerne får opdateret deres viden om mad, fysisk aktivitet, medicin og måling. De skal virke som igangsættere og inspiratorer til aktiv handling. De skal sikre, at der i grupperne indgås faste aftaler om at **motionere** og **lave sund mad** sammen, ligesom deltagerne drøfter **egenkontrol**, udveksler erfaringer og støtter hinanden i at opnå vægttab, og hvis det er aktuelt, rygestop. Instruktørerne skal kunne iværksætte fysiske aktiviteter på et niveau, som det er muligt for meget overvægtige at udføre. Der lægges vægt på at introducere motionsprogrammer, som er så enkle, at personer, der har været fysisk inaktive, kan gennemføre dem og langsomt blive mere udholdende og glade for at bevæge sig mere. Instruktørerne får på kurset kendskab, og idéer til, at gøre dagligdags motion som traveture og cykelture interessante og lærer at instruere i enkle motionsprogrammer ved hjælp af motionsbånd.

Instruktøren skal kunne tilrettelægge indkøb og praktisk madlavning efter enkle sunde opskrifter ved at involvere deltagerne i hele processen, vide hvordan en varedeklaration er opbygget, og hvad der er vigtigt at være opmærksom på for en person med diabetes.

Kurset lægger vægt på, hvordan instruktøren kan inspirere deltagerne til at være bevidste om egenomsorg, bruge kontrolfoldere og notere hvad de gerne vil tale med deres behandlere om. Instruktørerne informeres om ikke at blande sig i den enkeltes behandling, og at lægelige, sygeplejefaglige og individuelle diætråd er noget, den enkelte deltager i motivationsgruppen skal drøfte med egen læge eller på ambulatoriet ved næste kontrolbesøg.

Det er meget vigtigt, at gøre sig klart, om man er indstillet på at bruge den tid, det vil tage, at gennemføre et motivationsgruppeforløb, og hvad dertil hører, da man skal **forpligtige** sig til, at køre minimum to motivationsgruppeforløb, da uddannelsen er temmelig kostbar, og man samtidig optager plads for en anden instruktør, som gerne vil.

For at blive optaget på kurset, skal man ligeledes forpligtige sig til at underskrive en Tro og love erklæring ved afslutningen af instruktørkurset.

Når mulige instruktører har tilmeldt sig ved Diabetesforeningen, vil de blive kontaktet af et lokalforeningsmedlem eller en uddannet instruktør til en kort samtale.

Yderligere oplysninger og tilmelding, kan ske ved henvendelse til motivationsgruppekoordinator Lene Jørgensen tlf. 63 12 90 24 mellem kl. 9-14 eller på e-mail: lj@diabetes.dk