

Information til PAL:

# Støt en deltager på mestringskurset R&R2

R&R2 er et kursus for unge og voksne, der oplever udfordringer i forhold til opmærksomhed, impulsstyring og socialt samspil.

R&R2 er et struktureret gruppeforløb over tre måneder, hvor gruppen mødes ugentligt. På kurset får deltagerne indsigt i egen måde at tænke og handle på og træner strategier til at mestre dagligdagen.

Et centralt element i kurset er deltagerens PAL (Participants Aid for Learning). Og det er her, at du kommer ind i billedet – ved at støtte deltagerens læringsproces kan du være med til at gøre en forskel og samtidig styrke dine egne coachingkompetencer.



Som PAL bliver du deltagerens bindeled mellem undervisningen og dagligdagen. I mødes én gang om ugen i en time, og med udgangspunkt i PAL-guiden støtter du deltageren i at omsætte det lærte til dagligdagen. På den måde forankres læringen og bliver til handlinger, der giver deltagerne mulighed for at mestre nogle af de udfordringer, som de har i forhold til uddannelse, job, familieliv mv.

## Tankegangen i R&R2

Det er ikke dig, der er problemet.  
Det er dit problem, der er problemet.

## PAL er afgørende for kursets succes

En evaluering af R&R2 viser, at netop PAL-funktionen er helt afgørende for, at deltagerne får noget ud af kurset. En stor del af de deltagere, der har gennemført R&R2-kurset, melder, at kurset har været et positivt vendepunkt i deres liv, og at det har givet dem håb for fremtiden.

De fortæller, at de er blevet bedre til at:

- Skabe overblik
- Planlægge tiden
- Løse opgaver
- Kontrollere følelser
- Håndtere konflikter
- Samarbejde og komme godt ud af det med andre.

## Hvem kan blive PAL?

PAL'en kan være en ven, et familiemedlem, en frivillig, en bostøtte eller mentor. Det vigtige er, at du har

lyst til at samarbejde med deltageren om at omsætte det lærte til hverdagen.

Du får oplæring og har en PAL-guide, som er udviklet sammen med det øvrige materiale til kurset. PAL-guiden fortæller, hvad I skal gennemgå og hjælper dig til at stille gode og relevante spørgsmål.

## Teoretisk fundament

R&R2 er udviklet af Cognitive Centre i Canada og professor i psykologi Susan Young. Kurset er evidensbaseret og baserer sig på kognitiv adfærdsterapi.

## Din rolle

Som PAL bliver din opgave at støtte deltageren. Det gør du ved at:

- Bede deltageren genfortælle, hvad den seneste session handlede om.
- Komme med forslag til, hvordan de redskaber og strategier, som deltageren har lært om i undervisningen, kan bruges i det daglige.
- Kigge på hjemmeopgaven sammen med deltageren og støtte i at udføre den.
- Støtte deltageren i at møde til alle sessioner.

## Hvad får du ud af det?

Som PAL får du viden om ADHD og indsigt i, hvad det vil sige at leve med en opmærksomhedsforstyrrelse. Derudover får du træning i at arbejde ud fra en coachende tilgang.

## Mere information – kontakt:

Fagkonsulent og projektleder Annette Prüsse: Tlf.: 51 71 68 34 // Mail: [ANPRU@vejle.dk](mailto:ANPRU@vejle.dk)

Afdelingsleder Jesper Bøgild: Tlf.: 21 14 02 59 // Mail: [JEGPE@vejle.dk](mailto:JEGPE@vejle.dk)