



KURSER, UDDANNELSER,  
WORKSHOPS OG TEMADAGE:

# Nænsom Nødværge®

Mindre magtanvendelse  
og større tryghed med  
Durewall-metoden



## En human og moderne arbejdsmetodik

Nænsom Nødværge® med Durewall-metoden er en human, etisk og effektiv teknik til at beskytte sig selv og andre, uden at nogen kommer til skade – heller ikke angribere eller aggressive personer.

Metoden bliver bl.a. brugt i pleje- og omsorgssektoren til at forebygge konflikter og til at undgå og håndtere vold, trusler og verbale overgreb på en måde, der er nænsom og respektfuld over for det enkelte menneske.

Siden 1970 har Durewall Institutet afholdt kurser og uddannelser, hvor deltagerne gennem teori og praksis lærer at udnytte kroppens naturlige bevægemønstre og at bruge færrest muligt kræfter med størst mulig effekt. Metoden er i dag en førende arbejdsmetodik i Skandinavien.

Se vores kurser, uddannelser, temadage og workshops inde i folderen.



# Konflikthåndtering med mennesket i centrum

Nænsom Nødværge® med Durewall-metoden har fokus på det enkelte menneskes fysiske og mentale sikkerhed. Det gælder både den medarbejder, der bruger metodens teknikker, og den borger, bruger eller patient, som metoden benyttes over for.

Ved hjælp af 10 effektive principper lærer Durewall Instituttets kursister, hvordan de med kropssprog, verbal kommunikation og fysiske greb/teknikker f.eks. kan forebygge voldsomme situationer og håndtere urolige personer på en nænsom og respektfuld måde.

## Færre kræfter med større effekt

Fundamentet for Durewall-metoden er den japanske selvforsvarsteknik jiu-jitsu, som egentlig

betyder 'blød teknik'. Det vil sige, at man ikke er nødt til at være stærk for at klare sig. I stedet arbejder man med, ikke imod, kroppens naturlige bevægemønstre.

Deltagerne lærer, hvordan de kan forebygge og håndtere konflikter, hvis de opstår. Bevidstheden om, at man som medarbejder kan klare sig i svære situationer, giver øget tryghed og bedre arbejdsmiljø – og den tryghed forplanter sig til borgeren.



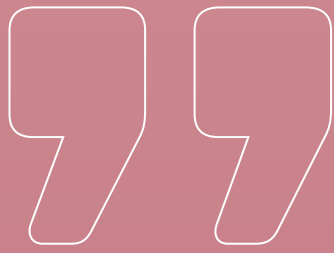
## Et regneeksempel

Ifølge det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø (NFA, 2014) bliver hver tredje SOSU-medarbejder udsat for vold på arbejdspladsen.

En voldsepisode giver i gennemsnit tre ekstra sygedage pr. person om året – og en sygedag koster i gennemsnit 2.000 kr.

I en kommune med 300 SOSU-ansatte svarer det således til en merudgift på ca. 600.000 kr. om året.

På den baggrund er det oplagt at forebygge vold på arbejdet og forbedre arbejdsmiljøet.



**Lad ikke dagens  
personale blive  
morgendagens  
patienter.**



## Et varieret udbud af kurser og uddannelser

Durewall Institutts pædagogik er baseret på indlæring. Du får en grundig indføring i det teoretiske grundlag og opøver desuden konkrete kompetencer gennem praktisk træning.

Vores diplomuddannede og erfarne instruktører står for undervisningen, der enten foregår ude på arbejdspladsen eller i lokaler, vi stiller til rådighed. Vi forsøger altid at tilpasse forløbene til de behov og ressourcer, der er hos netop jer.

Udgangspunktet for undervisningen er 10 grundlæggende principper, som er nemme at lære. De er naturlige, og derfor er man ikke afhængig af at huske indviklede teknikker.

# Durewall metodens 10 principper

- Mindst mulig kraft
- Balance
- Afstandstilpasning
- Friktionsændring
- Bevægelsesenergi
- Naturligt bevægemønster
- Vejrtrækningsteknik
- Beskyttelse
- Bestemthed
- Hensyn



Ring til os, hvis du vil høre mere:  
**32 86 01 90**

---

**Nænsom Nødværge®  
KURSUS**

Du får kundskaber i beskyttelsesteknik og selvforsvar gennem fysiske greb, kropssprog og tale, der mindsker aggressionen og øger trygheden for alle parter.

Målgruppe: Psykiatrien, ældreplejen, hjemmeplejen, bosteder og andre steder, hvor aggressiv adfærd, trusler og vold kan forekomme.

Workshop: 2-4 timer med alt fra 2 til 100 deltagere

Temadag: 1 dag med min. 16 deltagere

Kursus: 1-3 dage med max. 16 deltagere

---

**Nænsom Nødværge®  
VEJLEDERKURSUS:**

Som vejleder bliver du superbruger i Nænsom Nødværge®, så du kan fungere som sparringspartner for dine kollegaer i situationer, hvor der opstår tvivl eller spørgsmål.

Varighed: 3 dage

Deltagerantal: min. 12 og max. 16 deltagere

Kurset er målrettet kunder, der køber et helt forløb hjem til arbejdspladsen.

---

**Nænsom Nødværge®  
INSTRUKTØRUDDANNELSEN:**

Som instruktør bliver du så god til metoden, at du kan undervise kollegaer på din egen arbejdsplads. Du undervises i:

- at stille dig frem for gruppen
- at planlægge undervisning for egne kollegaer á 2 timer, 4 timer eller 1 hel dags varighed
- at give og modtage feedback
- at arbejde med dig selv og din egen parathed

Varighed: 10 dage

Deltagerantal: Max. 16

Instruktøruddannelsen tilbydes både som åbne kurser og til individuelle kunder.

---

**Nænsom Nødværge®  
VERBALE OVERFALD:**

Vi oplever stor efterspørgsel på kurser om verbal vold, og hvordan man som medarbejder håndterer de svære følelser, der kan opstå, når man bliver overfuset eller forulempet verbalt. Hvilke egenskaber rummer 'det syge menneske', og hvordan spejler vi os i dem?

På denne skræddersyede workshop giver vi dig konkrete værktøjer, der hjælper dig med at håndtere situationerne og rumme følelserne, så de ikke bliver et personligt nederlag.

Varighed: ½-1 dag

Deltagerantal: Max. 16

---

Som deltager på vores kurser og uddannelser får du altid en kopi af de slides, vi arbejder med. På kurser og uddannelser af min. 1 dags varighed får du desuden en brugervenlig kursusmappe med teori og illustrationer.

Svenske Kurt Durewall grundlagde Durewall Instituttet i 1970'erne, og det har siden 2002 været drevet af Karina Mammen. Instituttet har hovedsæde i København og udbyder uddannelser, kurser og workshops til medarbejdere inden for især demens, misbrug, psykiatri og socialpsykiatri i Danmark, Norge og Sverige. Diplomuddannede instruktører er tilknyttet undervisningsaktiviteterne i de tre lande.

Durewall Instituttet introducerede tidligt udtrykket Nænsom Nødværge®, som en betegnelse for metodens humane tilgang og særlige teknikker til konflikt-håndtering. Instituttet ejer i dag rettighederne til det registrerede varemærke Nænsom Nødværge®.

Durewall-metoden er også udbredt til personforflytninger og til genstandshåndtering i fag, der involverer mange løft.

#### Mere information og tilbud

Ring eller skriv, hvis I gerne vil vide mere om Nænsom Nødværge®, og hvilken forskel metoden kan gøre på jeres arbejdsplads.



#### Durewall Instituttet

Lergravsvej 63  
DK-2300 København S

Tlf: +45 32 86 01 90  
Fax: +45 32 86 01 92  
kursus@durewall.dk

[www.durewall.dk](http://www.durewall.dk)

