



KURSER, UDDANNELSER,  
WORKSHOPS OG TEMADAGE:

# Nænsom Nødværge®

Færre magtanvendelser  
og større tryghed med  
Durewall-metoden

## 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
- Vejtrækningsteknik
- Beskyttelse
- Bestemthed
- Hensyn

## 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 Instituttet 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 Institutets 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 bevægemønster.

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.

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



## 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.

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. Diplomuuddannede 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 genstands-håndtering 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

Lyngsø Alle 3A, bygning 16, 2. sal  
2970 Hørsholm

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

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

