



FREDENSBORG
KOMMUNE

Interesseret?

På www.patientuddannelse.info kan du læse mere om kurset.

Helsingør Kommune

Center for Sundhed og Omsorg

Tlf.: 25 31 35 48

E-mail: patientuddannelse@helsingor.dk

www.helsingorkommune.dk

Fredensborg Kommune

Center for Læring, Fritid og Sundhed

Tlf.: 21 20 72 02

E-mail: sundhed@fredensborg.dk

www.fredensborg.dk

"Jeg har fået kognitiv terapi før. Men det her får jeg MEGET mere ud af!"

TIDLIGERE KURSIST

"Jeg har fået nogle gode redskaber, fx til afledning. Nu sker det næsten automatisk, at jeg afleder mig selv, når jeg får tankemylder."

TIDLIGERE KURSIST

Kurset **LÆR AT TACKLE angst og depression** udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

KURSISTER

LÆR AT TACKLE

Angst og depression

- ▶ Oplever du tegn på angst og/eller depression?
- ▶ Har du til tider svært ved at få hverdagen til at hænge sammen pga. dine symptomer?
- ▶ Har du brug for redskaber til at få mere kontrol over din hverdag?



Komiteen for Sundhedsoplysning



Sundhedsstyrelsen

Du kan lære at tackle angst og depression

Kurset *LÆR AT TACKLE angst og depression* er for alle over 18 år, der oplever symptomer på angst og/eller depression. Pårørende er også velkomne på kurset.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer på angst eller depression. På kurset lærer du at tackle de problemer og udfordringer, der følger med dine symptomer, så det bliver dig – og ikke dem – der styrer dit liv.

Kurset udbydes af din kommune.

Mød ligestillede

Mindst en af underviserne på kurset har selv erfaring med angst og/eller depression. De ved derfor, hvordan angst eller depression kan give begrænsninger for det, du gerne vil. Instruktørerne har gennemført en systematisk uddannelse og er certificeret til at lede kurset.

På kurset kommer du til at arbejde med emner, som er aktuelle for dit liv og din situation. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Vil du kun lytte, kan du nøjes med det. Alle – både kursister og instruktører – har tavshedspligt.

Et kursus for dig?

Kurset kan være relevant for dig, hvis du kan svare ja til følgende:

- ▶ Har du i en længere periode følt dig nedtrykt, trist til mode, nervøs eller anspændt?
- ▶ Er dine symptomer betydeligt forstyrrende for hverdagen?
- ▶ Føler du dig udfordret arbejdsmæssigt, socialt eller praktisk?
- ▶ Har du lyst til at lære nye måder at håndtere dine symptomer på?

Tag dine udfordringer med på kurset – og gå derfra med værktøjer til løsninger.

Fælles problemer og individuelle løsninger

Deltagerne på kurserne har forskellige symptomer og udfordringer. Alligevel har I mange af de samme bekymringer og problemer. Men jeres erfaringer med at håndtere hverdagen er forskellige – derfor kan I hjælpe hinanden.

Praktisk information

Kurset består af 7 mødegange á 2,5 time pr. gang. Man mødes 1 gang om ugen. Programmet for hver kursusgang ligger helt fast. Efter 7. kursusgang kan du fortsætte i en netværksgruppe, hvis du har lyst. Der er 12-14 deltagere på kurset.

Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Du får desuden værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

Hvad får du ud af kurset?

I løbet af kurset oplever deltagerne ofte, at de får mere overskud og større kontrol over deres symptomer og hverdag.

En stor undersøgelse viser desuden, at kurset har positive effekter på deltagerens symptomer på angst og depression. Kursisterne får også en større selvtilid.

Kursets emner

- ▶ Advarselssignaler og triggere (ting, der kan udløse angst eller depression)
- ▶ At forebygge angst og depression
- ▶ Håndtering af angst og depression
- ▶ Problemløsning
- ▶ Bedre kommunikation
- ▶ Samarbejde med sundhedsvesnet
- ▶ Fysisk aktivitets betydning for humøret
- ▶ Bedre vejtrækning
- ▶ At sætte sig mål – og nå dem
- ▶ Håndtering af vanskelige følelser
- ▶ Gode madvaner
- ▶ At træffe beslutninger
- ▶ At tage tanker til hjælp
- ▶ Håndtering af træthed
- ▶ Afspænding
- ▶ At aflede sine tanker