

**Pris:**

Kurset er gratis. Bogen "Lær at tackle angst og depression", som hører til kurset er også gratis og udleveres på 1. mødegang.



Kurset "Lær at tackle angst og depression" udbydes i samarbejde

 **Komiteen for Sundhedsoplysning** og  **Sundhedsstyrelsen**

Læs mere om kurset på: [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk) og på [www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)



**Ikast-Brande**  
Kommune



**For tilmelding og yderligere oplysninger  
kontakt venligst:**

Forløbskoordinator Lene Christensen

Tlf.: 99 60 31 08

Mobil: 21 74 44 85

E-mail: [sundhedscenter@ikast-brande.dk](mailto:sundhedscenter@ikast-brande.dk)

[www.ikast-brande.dk/sundhed](http://www.ikast-brande.dk/sundhed)

# Lær at tackle angst og depression

## Kursus til mennesker med angst og depression



## Du kan lære at tackle angst og depression

Symptomer på angst og depression kan være, at du i en længere periode føler dig nedtrykt eller trist til mode. Nervøsitet, anspændthed og indre uro kan også være inde i billedet. Når du har det sådan, må du ikke bare slås med symptomerne, men også de konsekvenser de har for dit liv—arbejdsomt, socialt og praktisk.

### På kurset får du mulighed for at:

- Tilegne dig redskaber, som kan give dig større psykisk frihed
- Dele tanker og erfaringer i et frirum med andre, som er i en tilsvarende situation
- Arbejde med dine stærke sider.

### Formål:

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

Målet er, at du får en bedre hverdag med en højere livskvalitet.

### Du kan deltage:

Kurset henvender sig til alle over 18 år, der oplever symptomer på angst og/eller depression, og som har lyst til at lære nye måder at håndtere hverdagens udfordringer. Hvis du er pårørende, er du også velkommen på kurset.

### Sådan foregår det:

Kurset følger et fast program og foregår over 8 mødegange af 2 ½ timer pr. gang. Der er 10-12 deltagere på kurset. Man mødes 1 gang om ugen, og der er mulighed for at fortsætte med at mødes efter 8. kursusgang i en netværksgruppe, hvis man har lyst.

Kurset ledes af to frivillige instruktører. De kender selv til at have symptomer på angst og/eller depression. Instruktørerne ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når angst eller depression sætter begrænsninger i hverdagen. Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse og er certificerede til at lede kurset.

Arbejdsformen på kurset vil veksle mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Du kan nøjes med at lytte, hvis du ønsker det. Der er tavshedspligt.

### På kurset arbejdes der bl.a. med følgende emner:

- Triggere og advarselssignaler
- Bedre kommunikation
- Forebyggelsesstrategier
- Håndtering af psykiske/fysiske smerter og træthed
- Problemløsning
- Samarbejde med sundhedsvæsenet
- Fysisk aktivitets betydning for humøret

“ Kurset har fået mig til at indse, at jeg bestemt ikke er den eneste, der har det sådan.

Kurset gav mig et rum til at dele mine synspunkter og erfaringer samt en mulighed for at hjælpe både mig selv og andre. ”