

INTERESSERET?

Vil du gerne deltage på et kursus, skal du kontakte din kommune for tilmelding.

Du kan læse mere om kurset på www.patientuddannelse.info

Har du spørgsmål, som du ikke fik svar på i denne folder, bedes du kontakte Komiteen for Sundhedsoplysning på tlf. 35 47 57 41.

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

Tidligere kursist

*Jeg har fået kognitiv terapi
før, men det her får jeg
MEGET mere ud af!*

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 undgå, at symptomerne styrer dit liv?



Du kan lære at tackle angst og depression

Symptomer på angst og depression kan fx komme til udtryk ved, 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, skal du ikke alene slås med symptomerne, men også de konsekvenser, de har for dit liv – arbejdsmæssigt, 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.

Hvem 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.

På www.patientuddannelse.info kan du finde ud af, hvor kurset afholdes. Du kan også kontakte din kommune for at spørge om muligheden for at komme på kursus.

Kurset har fået mig til at indse, at jeg bestemt ikke er den eneste, der har det sådan. Jeg fik et rum til at dele mine synspunkter og erfaringer og mulighed for at hjælpe både mig selv og andre.

Tidligere kursist

Sådan foregår det

Kurset følger et fast program og foregår over 7 mødegange a 2,5 time pr. gang. Der er 12-16 deltagere på kurset.

Man mødes 1 gang om ugen, og der er mulighed for at fortsætte med at mødes i en netværksgruppe efter 7. kursusgang, 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 laver begrænsninger i hverdagen. Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse og er certificeret til at lede kurset.

Arbejdsformen på kurset veksler 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 angst og depression
- ▶ Problemløsning
- ▶ Samarbejde med sundhedsnet
- ▶ Fysisk aktivitets betydning for humøret.

Formål

Formålet med kurset er at give inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer på angst og/eller depression.

På kurset er der fokus på at tackle de problemer og udfordringer, der følger med symptomerne, så det er dig – og ikke dem – der styrer dit liv.

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