

Mere information?

Se hjemmesiden www.patientuddannelse.info

Kontaktoplysninger

Senior projektkoordinator Lea Hegaard

la@sundkom.dk

Telefon 22 66 26 71

Senior Projektkoordinator Nicolaj Holm Faber

Telefon 22 67 10 12,

e-mail: nhf@sundkom.dk

TIL KURSISTER

Lær at tackle angst og depression

- Oplever du tegn på angst og/eller depression?
- Er du træt af, at symptomerne styrer dit liv?
- Har du brug for inspiration og redskaber til en bedre hverdag?
- Har du lyst til at høre erfaringer fra mennesker i samme situation?



Kurset *Lær at tackle angst og depression* udbydes af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Sundhedsstyrelsen

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 – 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.

Formål

Formålet med kurset er at give 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.

På hjemmesiden 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.

Sådan foregår det

Kurset følger et fast program og foregår over 7 mødegange af 2,5 timer 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 efter 7. 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 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 psykisk/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.

”