

# Lær at tackle angst og depression - for voksne

Har du en diagnose eller tegn på angst eller depression, kan du få redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, symptomerne giver, så det er dig - og ikke dem - der har styringen.

## Kan du sige ja til følgende:

Du har et stykke tid følt dig angst eller deprimeret.

Dine symptomerne forstyrrer din hverdag.

Der er ting du ikke gør pga. angst eller depression.

Du har lyst til at lære, hvordan du kontrollerer dine symptomer – og hvordan du får det bedre.

Så er kurset LÆR AT TACKLE angst og depression måske noget for dig.

## Mere overskud og en bedre hverdag

LÆR AT TACKLE angst og depression er et kursus for dig over 18 år, der har symptomer på angst og/eller depression. Symptomerne kan fx være nedtrykthed, træthed, ængstelse, nervøsitet, anspændthed eller søvnproblemer. På kurset får du konkrete redskaber til at håndtere dine udfordringer, så du får mere ro, større overskud og en bedre hverdag. Mange oplever også, at få mere selvtillid og styrke til at klare det, der er svært. Et fællesskab

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og udfordringer ofte er de samme. Men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Du kan også nøjes med at lytte, hvis det er det, der fungerer bedst for dig.

## Sådan foregår det

Vi mødes i en gruppe 2 time om ugen 7 uger i træk. Der er typisk omkring 10 deltagere på et hold. Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. De har selv erfaring med angst, depression eller begge dele, og kan derfor sætte sig ind i, hvordan du har det. De har naturligvis tavshedspligt.

Forløbet veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

## Kontakt og tilmelding

Kontakt Forebyggelse og Træning på

47 35 20 70

eller send en besked til os ved at klikke på linket til højre på siden, hvis du ønsker at tilmelde dig. Herefter vil du blive kontaktet af en koordinator, som vil invitere dig til en forsamtale inden kurset starter.

## Næste kursus

Første gang er onsdag d. 23. april 2025 kl. 15.00-17.30. Herefter hver onsdag i 7 uger i alt.

Kurset foregår på adressen Nordhøj 4B, 4050 Skibby. Det er gratis at deltage.

## Sådan siger Jette, 30 år om kurset

-Kurset hjalp mig med at få indhold i min hverdag, mens jeg var sygemeldt. Rutinen med en fast ugentlig mødegang var godt for mig. Det var rart at møde andre i samme situation, og jeg glædede mig hver uge til at se dem.

-At arbejde med handleplaner og at sætte realistiske mål gav mig succesoplevelser, og det var rart at dele succeserne med holdet. Kurset blev et trygt og sikkert rum uden pres, hvor jeg vidste, at det var ok at komme som jeg var, også selvom jeg havde en dårlig dag.

En anden tidligere kursist udtaler

- Kurset fik mig til at indse, at jeg bestemt ikke er den eneste, der har det sådan. Der var rum til at dele synspunkter og erfaringer og mulighed for at hjælpe både sig selv og andre.

## Kampagnen EN AF OS

Slut med diskrimination og udelukkelse af mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom.

Det skal være lettere for den enkelte med psykisk sygdom at leve et fuldt og godt liv som en ligeværdig del af samfundet. Alle er og skal føle sig som 'EN AF OS'.

Klik på logoet og læs mere om kampagnen.



Det værste ved  
en **depression**  
er næsten  
reaktionen fra  
omgivelserne.

Mindre en halv million danskere er i dag ramt af en psykisk sygdom. For de fleste er det forbigående og de kommer sig selv. For andre er der tale om mere langvarige tilstande eller tilbagevendende problemer. Kontakt os på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk).

Se film og meget mere på [www.en-af-os.dk](http://www.en-af-os.dk).

**EN AF OS**

Væk med tavsheden, fortæl og  
løb om psykisk sygdom!