

Lær at tackle angst og depression - online

Kurset er til dig, der er over 18 år, har en diagnose eller tegn på angst eller depression og føler det udfordrende at møde op på et fysisk kursus. Du får redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, symptomerne giver. Formålet er, at du kan leve et godt liv, hvor det er dig, og ikke symptomerne, der styrer.

Se pjecen [Lær at tackle angst og depression.](#)

Tilmelding

Tilmelding kan ske ved henvendelse til Forebyggelse og Træning via link til højre her på siden eller via telefon.

Kursusform online.

Inden du starter, skal du til en indledende samtale.

Du kan deltage på daghold eller aftenhold. Undervisningen foregår over seks sammenhængende uger. Hver uge er der et modul af en times varighed, hvor du får redskaber til selvhjælp. Du interagerer anonymt med din instruktør og udveksler erfaringer med dine medkursister ved at chatte. Du kan også nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det. Og du kan gennemgå ugens materiale, når det passer dig.

Kurset udbydes i et samarbejde mellem Frederikssund kommune og Komiteen for Sundhedsoplysning. Det erstatter ikke et behandlingsforløb, men kan ses som et supplement.