

# LÆR AT TACKLE angst og depression

## Vil du høre mere om kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på [www.lærattackle.dk](http://www.lærattackle.dk)

*"Jeg har fået redskaber til afledning. Nu sker det næsten automatisk, at jeg afleder mig selv, når jeg får tankemylder."*

*Kursist*

8030-131119

LÆR AT TACKLE er en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra *Stanford Universitet* i USA.

Kurset LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med *Sundhedsstyrelsen* og med støtte fra *Sundheds- og Ældreministeriet*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.

- Oplever du tegn på angst eller depression?
- Er det svært at få hverdagen til at hænge sammen?
- Har du brug for at få kontrollen tilbage?



Et kursus  
for dig?

# Genvind dit overskud

LÆR AT TACKLE angst og depression er et kursus for dig over 18 år, der har symptomer på angst eller depression. På kurset arbejder vi med de udfordringer, som ofte følger med angst og depression, så du får større overskud og en bedre hverdag.

## Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du har i et stykke tid følt dig nedtrykt, ængstelig, nervøs eller anspændt
- Dine symptomer forstyrrer din hverdag
- Symptomerne forhindrer dig i at gøre de ting, du ønsker
- Du har lyst til at lære, hvordan du kan kontrollere dine symptomer

Kurset er gratis



*"Kurset har tændt min livsgnist igen. Jeg har fået mere energi og håb til fremtiden."*

*Kursist*

## Få redskaber til at håndtere dine symptomer

På kurset får du inspiration til en god hverdag, selvom du føler dig ængstelig eller deprimeret. Du får også konkrete redskaber til at tackle dine udfordringer, så det bliver dig – og ikke dem – der styrer dit liv.

Gennem kurset får du desuden mere selvtillid og styrke til at klare det, der er svært.

## Et fællesskab med løsninger

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og problemer 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. Vil du kun lytte, kan du nøjes med det.

## Emner på kurset

- Håndtering af vanskelige følelser; fx bekymring og tristhed
- Håndtering af fx træthed, stress og uro
- At sætte sig mål – og nå dem
- Fysisk aktivitet og humør
- Forebyggelse af tilbagefald
- Bedre kommunikation
- At træffe beslutninger
- At løse problemer
- Tanketeknikker
- Afspænding
- Bedre søvn



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

*Kursist*

## Sådan foregår det

Vi mødes én gang om ugen i 2 ½ time 7 uger i træk. Efter 7. kursusgang har du mulighed for at fortsætte i en netværksgruppe. Der er typisk 10-14 deltagere på et hold. Programmet for hver kursusgang ligger fast.

Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. De har

selv erfaring med at have angst og depression inde på livet.

Forløbet er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og udveksling af erfaringer. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

**Både kursister og instruktører har tavshedspligt.**