



”

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

Kursist

Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere, skal du blot skrive en mail til

laerattackle@glostrup.dk

Læs mere på www.laerattackle.dk

Find kontaktinfo til din koordinator under "Tilmelding"

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

LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med Sundhedsstyrelsen og med støtte fra Indenrigs- og Sundhedsministeriet.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.

KURSIST



Få redskaber

til en god hverdag,
selv om du har angst
eller depression

ET KURSUS
FOR DIG?



GRUPPEFORLØB

LÆR AT TACKLE angst og depression

Lær at tackle symptomer og udfordringer

KURSET
ER GRATIS

Kan du sige ja til noget af 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 får det bedre.
- Du er 30 år eller over

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



Selv om dine symptomer fylder meget lige nu, vil du opdage, at du alligevel kan få det bedre. Du vil blandt andet opleve, at du får mere energi og indflydelse på din situation.

Mere overskud og en bedre hverdag

LÆR AT TACKLE angst og depression

er et kursus for dig over 30 år, der har symptomer på angst og/eller depression. Symptomerne kan fx være nedtrykthed, træthed, ængstelse, nervøsitet, ansæpthed eller søvnproblemer.

På kurset får du konkrete redskaber til at håndtere dine udfordringer, så du får mere ro, større overskud og en bedre hverdag. Du vil også opleve, at du får 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 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.

”

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

Kursist



Sådan foregår det

Vi mødes i en gruppe 2 ½ time om ugen 7 uger i træk. 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 angst, depression eller begge dele, og kan derfor sætte sig ind i, hvordan du har det.

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

Emner på kurset

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

Både kursister og instruktører har tavshedspligt