



”

*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 kontakte din kommune.

Læs mere på [www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk)

Find kontakinfo 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.

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 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. 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 humør
- Forebyggelse af tilbagefald
- Bedre kommunikation
- At træffe beslutninger
- At løse problemer
- Tanketekniker
- Afspænding
- Bedre søvn

Både kursister og instruktører har tavshedspligt