



”

*Onlinekurset har hjulpet mig i gang med at sætte ord på min angst.*

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 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 ONLINE

# Få redskaber online

– til en god hverdag, hvis du har angst eller depression

NOGET  
FOR DIG?



**ONLINEFORLØB**  
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

- **online** er et webbaseret kursus, du kan følge via PC eller tablet, uanset hvor du befinder dig. Forløbet er for dig over 18 år, der har symptomer på angst 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.

## Sådan foregår det

Onlinekurset består af 6 moduler, hvor du selv gennemgår selv en række aktiviteter på din computer eller tablet. Det kan fx være lidt læsning om modulets emner, korte øvelser og videoer.

Hvert modul består desuden af en ugentlig times undervisning online.

## Undervisningsdelen

Du deltager sammen med andre der har angst eller depression, når der er liveundervisning. Her samler jeres instruktør op på nogle af de emner, I har gennemgået. I løser også nogle af jeres udfordringer i fællesskab.

Hverken din instruktør eller dine medkursister kan se eller høre dig. I stedet har I mulighed for at kommunikere via en skrivefunktion (chat).

”

*Man bliver en del af et fællesskab, når man oplever, at de andre går og tumler med de samme problemer, som jeg gør.*

Kursist



## Eksempler på emner

- Håndtering af symptomer som fx træthed, tristhed eller uro
- Fysisk aktivitet og humør
- Håndtering af angst og depression
- Netværk og samvær med andre
- At sætte sig mål – og nå dem
- Problemløsning
- Bedre kommunikation
- Muskelafspænding