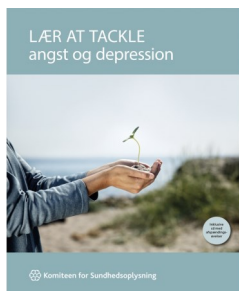


Pris:

Kurset er gratis. Du er velkommen til at invitere en pårørende med, hvis der er plads på holdet.

Bogen "Lær at tackle angst og depression", som hører til kurset er også gratis og udleveres på 1. mødegang.



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

Kurset udbydes i samarbejde med:

 **Komiteen for Sundhedsoplysning** og  **Sundhedsstyrelsen**

Læs mere om kurset på: www.laerattackle.dk og på www.ikast-brande.dk/sundhed



For tilmelding og yderligere oplysninger kontakt venligst:

Lene Christensen

Tlf.: 99 60 31 08

E-mail: sundhedscenter@ikast-brande.dk

www.ikast-brande.dk/sundhed

Lær at tackle angst og depression

Kursus til mennesker med symptomer på angst og depression



Du kan lære at tackle angst og depression og genvinde 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 disse symptomer, så du får større overskud og en bedre hverdag.

Kan du sige ja til 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

Formål:

På kurset får du inspiration til en god hverdag, selvom du føler dig ængstelig eller deprimeret. Du får konkrete redskaber til at tackle dine udfordringer, så det bliver dig – og ikke dem – der styrer dit liv. På kurset er der fokus på at få mere selvtillid og styrke til at klare det, der er svært.

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 10-12 deltagere på holdet.

Undervisningen ledes af to frivillige instruktører, som selv kender til at have symptomer på angst og/eller depression. Instruktørerne ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når angst eller depression sætter begrænsninger i hverdagen. Instruktørerne har gennemført en systematisk uddannelse og er certificerede til at lede undervisningen.

Forløbet er praktisk orienteret og følger et fast program, som veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og individuelt arbejde. Der er fokus på selvhjælp og du afprøver en række selvhjælpeværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

På kurset arbejdes der bl.a. med følgende emner:

- 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 og løse problemer
- Tanketeknikker og afspænding
- Bedre søvn

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

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

”