

LÆR AT TACKLE ANGST & DEPRESSION

2020



VESTHIMMERLANDS
KOMMUNE
- lyst til at gøre en forskel

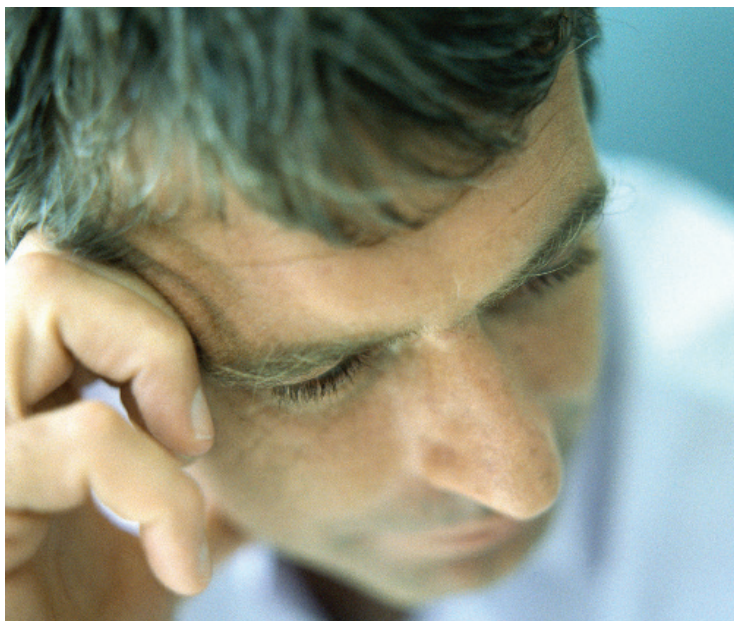


Sundhedscenter
Vesthimmerland



Lær at håndtere din angst eller depression

Kurset LÆR AT TACKLE angst og depression er for dig med symptomer på angst og/eller depression. Formålet med kurset er at give dig inspiration og redskaber til, hvordan du kan leve et godt liv, selv om du har symptomer eller en diagnose på angst og/eller depression.



På kurset er der fokus på at tackle de problemer og udfordringer, der følger af symptomerne, så det er dig - og ikke dem - der styrer din hverdag. Samtidig er målet, at du får en bedre hverdag med højere livskvalitet.

Symptomer på angst og depression kan være, at du i en længere periode føler dig nedtrykt eller trist til mode. Der kan også være tale om, at du oplever nervøsitet, anspændthed og indre uro.

Der er mulighed for, at du lærer nogle redskaber, der kan give dig større psykisk frihed - at du kan dele tanker og erfaringer med andre, der er i en tilsvarende situation, og at du lærer at arbejde med dine stærke sider.

Du vil ikke blive presset til at fortælle mere om dig selv, end du ønsker - og man har lov til bare at lytte. Deltagerne har tavshedspligt.

Hvad indeholder kurset?

Kurset forløber over 7 moduler á 2½ times varighed og man mødes en gang om ugen i 7 uger. Der er mulighed for at fortsætte i en netværksgruppe efter 7. modul.

Undervisningen foregår i en gruppe på op til 14 deltagere.

I undervisningen veksles der mellem oplæg fra instruktører, udveksling af erfaringer, idé-runder, gruppediskussioner og individuelt arbejde.

På kurset arbejdes der med følgende emner:

- Triggere og advarselssignaler
- Bedre kommunikation
- Håndtering af psykisk og fysiske smerter og træthed
- Problemløsning og forebyggelse
- Samarbejde med sundhedsvæsenet
- Fysisk aktivitets betydning for humøret.

Et kursus af og med ligesindede

Kurset ledes af to instruktører, som er uddannet til at undervise på kurset. Instruktørende er frivillige. Mindst en af dem har erfaring med angst eller depression og ved derfor hvordan det føles, når angst eller depression giver begrænsninger i hverdagen.



Hvem kan deltage?

- Kurset er målrettet dig som er over 18 år, og som oplever symptomer på angst eller depression.
- Pårørende er velkomne til at deltage i kurset.
- Ved henvendelse indbydes du til en indledende samtale for at vurdere, om tilbuddet er det rette for dig.

Flere kurser efter samme metode

LÆR AT TACKLE-kurserne tilbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning. Se også www.laerattackle.dk.



Sundhedscenter Vesthimmerland

Fredensvej 4, 9640 Farsø

Tlf. 9966 8200

sundhedscenter@vesthimmerland.dk

www.sundhedscentervesthimmerland.dk