

Interesseret?

Kurset *Lær at tackle angst og depression* er til dig, som oplever symptomer på angst og/eller depression. Kurset giver dig inspiration til at få mere ud af din hverdag og tackle de problemer og udfordringer, der følger af symptomerne, så det er dig, og ikke er dem, der styrer dit liv.

Kontaktoplysninger

Bente Dalsgaard
Sundheds- og forebyggelseskonsulent i Viborg kommune
Telefon: 87 87 60 82
Mail: bdal@viborg.dk

Du kan læse mere om kurset på: www.patientuddannelse.info

Kurset har fået mig til at indse, at jeg bestemt ikke er den eneste, der har det sådan. Kurset gav mig et rum til at dele mine synspunkter og erfaringer samt en mulighed for at hjælpe både mig selv og andre.

Tidligere kursist

Følg Sundhedscentret: facebook.com/sundhedscenterviborg

KURSISTER

- ▶ Oplever du tegn på angst og/eller depression?
- ▶ Har du til tider svært ved at få hverdagen til at hænge sammen pga. dine symptomer?
- ▶ Har du brug for redskaber til at undgå, at symptomerne styrer dit liv?



LÆR AT TACKLE

Angst og depression



VIBORG
KOMMUNE

Job & Velfærd
Sundhed og Omsorg

www.viborg.dk

 Sundhedsstyrelsen

 Komiteen for Sundhedsoplysning



VIBORG
KOMMUNE

Du kan lære at tackle angst og depression

Symptomer på angst og depression kan f.eks. komme til udtryk ved, at du i en længere periode føler dig nedtrykt eller trist til mode. Nervøsitet, anspændthed og indre uro kan også være inde i billedet. Når du har det sådan, skal du ikke alene slås med symptomerne, men også de konsekvenser, de har for dit liv – arbejds-mæssigt, socialt og praktisk.

På kurset får du mulighed for at

- ▶ tilegne dig redskaber, som kan give dig større psykisk frihed
- ▶ dele tanker og erfaringer i et frirum med andre, som er i en tilsvarende situation
- ▶ arbejde med dine stærke sider

Hvem kan deltage?

Kurset henvender sig til alle over 18 år, der oplever symptomer på angst og/eller depression, og som har lyst til at lære nye måder at håndtere hverdagens udfordringer. Hvis du er pårørende, er du også velkommen på kurset.

Formål

Formålet med kurset er at give inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer 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 dit liv.

Målet er, at du får en bedre hverdag med en højere livskvalitet.

Sådan foregår det

Kurset følger et fast program og foregår over 7 mødegange á 2,5 time pr. gang. Der er 12-16 deltagere på kurset. Man mødes 1 gang om ugen og der er mulighed for at fortsætte med at mødes i en netværksgruppe efter 7. kursusgang, hvis man har lyst.

Kurset ledes af to frivillige instruktører. De kender selv til at have symptomer på angst og/eller depression. Instruktørerne ved altså, 'hvor skoen trykker', og hvordan det føles, når angst eller depression laver begrænsninger i hverdagen. Ud over at kende problemerne indefra har instruktørerne gennemført en systematisk uddannelse og er certificeret til at lede kurset.

Arbejdsformen på kurset veksler mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Du kan nøjes med at lytte, hvis du ønsker det.

Alle deltagere og instruktører på kurset har tavshedspligt.

Kursets emner

- ▶ Triggere og advarselssignaler
- ▶ Bedre kommunikation
- ▶ Forebyggelsesstrategier
- ▶ Håndtering af angst og depression
- ▶ Problemløsning
- ▶ Samarbejde med sundhedsvæsenet
- ▶ Fysisk aktivitets betydning for humøret