

LÆR AT TACKLE angst og depression



Billund
kommune

- Oplever du tegn på angst 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

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 – arbejdsmæssigt, socialt og praktisk.

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.

I kursusforløbet 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.

Du 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.

På www.patientuddannelse.info kan du finde ud af, hvor kurset afholdes.

Du kan også kontakte din kommune for at spørge om muligheden for at komme på kursus.

Sådan foregår det

Kurset følger et fast program og foregår over 7 mødegange á 2,5 time pr. gang. Der er 12-18 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 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. Der er tavshedspligt.

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

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

- Triggere og advarselssignaler
- Bedre kommunikation
- Forebyggelsesstrategier
- Håndtering af psykisk/ fysiske smerter og træthed
- Problemløsning
- Samarbejde med sundhedsvæsnet
- Fysisk aktivitets betydning for humøret

Mere information

På www.patientuddannelse.info kan du finde mere information.

KONTAKT

Har du spørgsmål vedrørende kursusforløbet **Lær at tackle angst og depression** kan du kontakte Alice Børsting
e-mail: alnb@billund.dk eller telefon: 2555 7995.

Programmet udbydes under Sundhedsstyrelsens licens.
Implementeringen understøttes af Komiteen for Sundhedsoplysning med støtte fra TrygFonden.



Billund
kommune

Februar 2014