Lær at tackle angst og depression - for voksne

Hvis du har en diagnose eller tegn på angst eller depression, kan du få redskaber til at tackle de problemer og udfordringer, symptomerne giver, så det er dig - og ikke dem - der har styringen.

Hent pjecen pjecen Lær at tackle angst og depression.

Tilmelding

Tilmelding kan ske ved henvendelse hos Forebyggelse og Træning via link til højre her på siden eller via telefon.

Du vil blive kontaktet af en koordinator, som vil invitere dig til en visiterende samtale af ca. 45 minutters varighed.

Kurset udbydes i et samarbejde mellem Frederikssund Kommune og Komiteen for Sundhedsoplysning. Kurset erstatter ikke et behandlingsforløb og kan ses som et supplement.

Instruktøren ved hvor skoen trykker

Instruktørerne lever selv med angst og depression tæt inde på livet. De ved, hvordan det føles, når symptomerne sætter begrænsninger i hverdagen, og de har selv arbejdet med at tage styringen.
Instruktørerne er frivillige og har gennemført en systematisk uddannelse hos Komiteen for Sundhedsoplysning.

Lidt om kurset

Kurset henvender sig til borgere, som er over 18 år, bor i Frederikssund kommune og er motiverede for at arbejde med selvudvikling.

Arbejdsformen veksler mellem oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde. Der bliver blandt andet arbejdet med emner som:

- forebyggelsesstrategier

- triggere og advarselssignaler
- bedre kommunikation
- håndtering af psykisk / fysisk smerte og træthed
- problemløsning
- samarbejde med sundhedsvæsenet
- fysisk aktivitets betydning for humøret

Holdet består af 12 - 16 deltagere, der mødes 7 gange i ca. 2 time. Pårørende er velkomne og skal også tilmeldes, hvis de ønsker at deltage.

Sådan siger Jette, 30 år om kurset

-Kurset hjalp mig med at få indhold i min hverdag, mens jeg var sygemeldt. Rutinen med en fast ugentlig mødegang var godt for mig. Det var rart at møde andre i samme situation, og jeg glædede mig hver uge til at se dem.

-At arbejde med handleplaner og at sætte realistiske mål gav mig succesoplevelser, og det var rart at dele succeserne med holdet. Kurset blev et trygt og sikkert rum uden pres, hvor jeg vidste, at det var ok at komme som jeg var, også selvom jeg havde en dårlig dag.

En anden tidligere kursist udtaler

- Kurset fik mig til at indse, at jeg bestemt ikke er den eneste, der har det sådan. Der var rum til at dele synspunkter og erfaringer og mulighed for at hjælpe både sig selv og andre.

Næste kursus

Fredag den 3. maj 2024 kl. 10.00 - 12.30.

Deltagerne mødes 7 gange og det er gratis at deltage.

Kurset foregår på De Tre Ege, Parkvej 2, 3630 Jægerspris.

Kampagnen EN AF OS

Slut med diskrimination og udelukkelse af mennesker, der har eller har haft en psykisk sygdom.

Det skal være lettere for den enkelte med psykisk sygdom at leve et fuldt og godt liv som en ligeværdig del af samfundet. Alle er og skal føle sig som 'EN AF OS'.

Klik på logoet og læs mere om kampagnen.