

Lær at tackle angst og depression - for unge

Er du mellem 15 - 25 år? Føler du dig trist, ked af det, bekymret, nervøs, ængstelig eller angst?

Hvordan har du det?

Føler du dig nedtrykt, trist, træt, urolig, nervøs eller ængstelig?

Har du tankemylder eller søvnproblemer?

Er det svært at være sammen med andre?

Er det svært at overskue din hverdag, skole, uddannelse eller job?

Kan du sige ja til noget af ovenstående, så er kurset LÆR AT TACKLE angst og depression for unge måske noget for dig.

Mere overskud og en bedre hverdag

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er et gruppeforløb, som tilbydes dig, der er mellem 15 og 29 år. Her møder du andre unge, som også føler sig triste, nedtrykte eller ængstelige. Forløbet giver dig konkrete redskaber til at arbejde med det, der føles svært. Du vil også opleve, at du får mere selvtillid og styrke. Mange oplever også, at få mere selvtillid og styrke til at klare det, der er svært.

Et fællesskab

Du og dine medkursister vil opleve, at jeres bekymringer og udfordringer ofte er de samme. Men jeres erfaringer med at håndtere dem er forskellige. Derfor kan I hjælpe og inspirere hinanden. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med. Du kan også nøjes med at lytte, hvis det er det, der fungerer bedst for dig.

Sådan foregår det

Vi mødes i en gruppe 2 time om ugen 7 uger i træk. Der er typisk omkring 10 deltagere på et hold. Undervisningen ledes af to instruktører, som har gennemført en særlig uddannelse. De har selv erfaring med angst, depression eller begge dele, og kan derfor sætte sig ind i, hvordan du har det. De har naturligvis tavshedspligt.

Forløbet veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Blandt andet afprøver du en række selvhjælpsværktøjer, som du kan bruge på egen hånd efter kurset.

Kontakt og tilmelding

Kontakt Forebyggelse og Træning på

47 35 20 70

eller send en besked til os ved at klikke på linket til højre på siden, hvis du ønsker at tilmelde dig. Herefter vil du blive kontaktet af en koordinator, som vil invitere dig til en forsamtale inden kurset starter.

Næste kursus

Kurset starter fredag d. 17. januar 2025 kl. 10.00-12.30, herefter hver fredag, syv gange i alt.

Kurset foregår i Ungekontakten på Odinsvej 2B, 3600 Frederikssund.

Det er gratis at deltage.