



## Forebyggelse og Træning

### Frederikssund Kommune

Torvet 2, 3600 Frederikssund

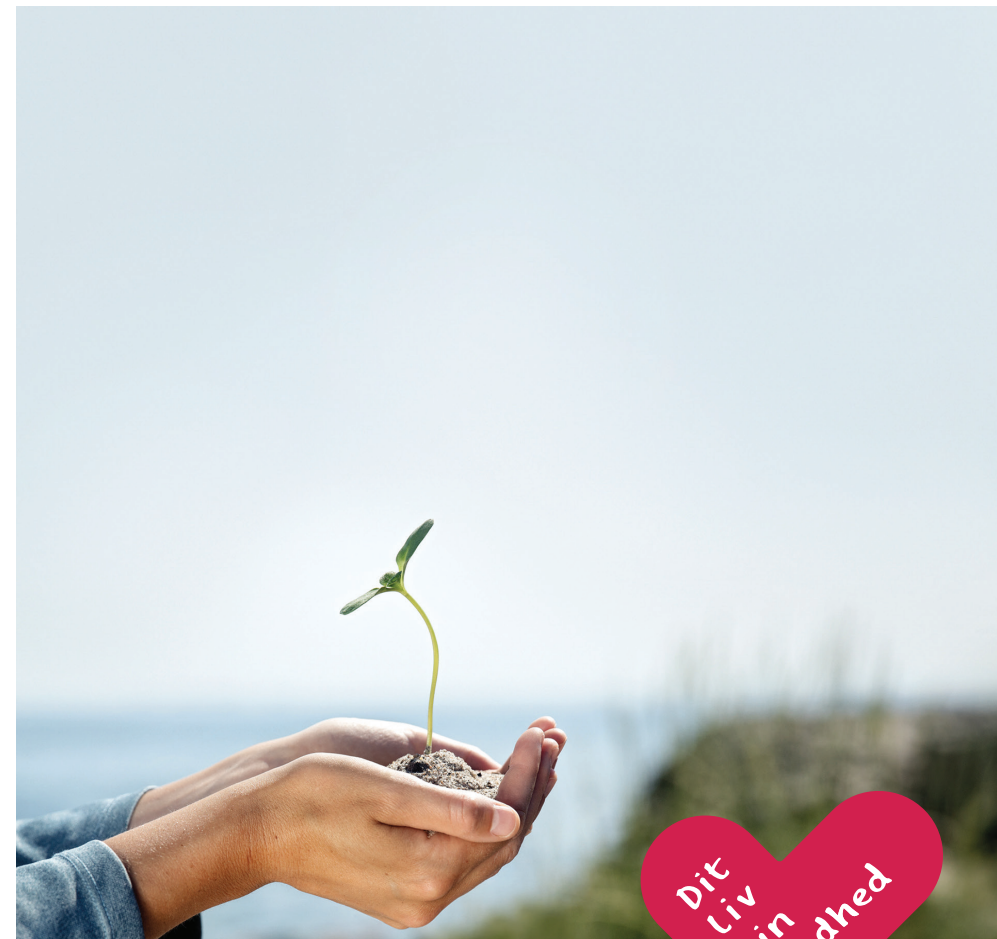
Telefon 47 35 10 00

[www.frederikssund.dk](http://www.frederikssund.dk)

Januar 2019

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

Design: Rumfang.dk Foto: Trine Juel, Komiteen for Sundhedsoplysning



Gratis kursus

# Lær at tackle angst og depression

FREDERIKSSUND  
KOMMUNE

# Angst og depression

Har du følt dig trist og nedtrykt i en længere periode? Eller er din hverdag præget af nervøsitet, indre uro og anspændthed?

Symptomer på angst og depression, kan få konsekvenser for dit liv. Det gælder både socialt, praktisk og arbejdsmæssigt.

## Lær at tackle angst og depression

Deltag på kurset "Lær at tackle angst og depression".  
Der er hold for 15 – 25 årige og hold for voksne.

Hvis du føler, at det er udfordrende at møde fysisk op på et kursus, kan du tilmelde dig et online forløb.

Det er gratis at deltage, men du skal tilmelde dig.  
Pårrørende er også velkomne.  
Hør mere og tilmeld dig på 24 44 60 73.  
Se også [www.frederikssund.dk/angstogdepression](http://www.frederikssund.dk/angstogdepression).

## Udtalelser fra tidligere kursister

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

## Sådan forgår det

Du får redskaber, der kan give dig større psykisk frihed, og du lærer at håndtere hverdagens udfordringer, så det bliver dig, og ikke symptomerne, der styrer dit liv.

På kurserne er der 12 til 16 deltagere på et hold. Holdet mødes en gang om ugen, i alt syv gange á 2,5 timer.  
Der er oplæg fra instruktørerne, erfaringsudveksling, øvelser og individuelt arbejde.

Online forløbene foregår en time ugentligt på dag- eller aftenhold over seks uger.  
Du interagerer anonymt med din instruktør og udveksler erfaringer med dine medkursister ved at chatte.

## Instruktørerne ved, hvor skoen trykker

Instruktørerne har selv angst og depression tæt inde på livet, så de ved, hvor skoen trykker.

Kurset støttes af Trygfonden og udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning og Sundhedsstyrelsen.

