

22. april 2020

Lær at tackle angst og depression starter nye onlinekurser

Føler du dig nedtrykt, nervøs, træt eller isoleret? Og vil du gerne blive bedre til at tackle dine udfordringer?

Dette onlinekursus er til dig, som oplever tegn på angst og/eller depression. På holdet møder du andre, der har det ligesom dig, og du får redskaber til at tackle de ting, som er svære, når man oplever tegn på angst og depression. Holdes ledes af en instruktør, som selv kender symptomerne.

Kurset er gratis og varer 6 uger. I mødes online en time én gang om ugen. Du skal til en telefonisk samtale inden kurset starter.

Der er løbende nye hold og tilmelding er først til mølle. For tilmelding eller yderligere information om kurset kontakt koordinator Rikke Rossen Hansen på 24 44 60 73.



Nu starter der nye onlinekurser for dig, der lider af angst og/eller depression. Foto: Colourbox.