LÆR AT TACKLE
angst og depression



Oplever du tegn på angst og/eller depression?

Kunne du tænke dig at blive bedre til at tackle dine udfordringer?

"Kurset gjorde, at jeg nu ved, hvad jeg skal gøre, når jeg kan mærke, jeg er ved at få det dårligt psykisk, og det hele bare er skræmmende."

Emilie, 18 år

Hvordan har du det?

Oplever du symptomer på angst og/eller depression fx nedtrykthed, tristhed, træthed, uro, tankemylder, nervøsitet eller bekymringer?

Gør symptomer din hverdag svær? Har du for eksempel svært ved at klare uddannelse, arbejde eller at være sammen med andre?





"Da jeg startede på kurset, var jeg ret langt nede. Jeg endte med at have det rigtig rigtig meget bedre bagefter og er fortsat begyndt at få det meget bedre – altså også her bagefter".

Mathias, 20 år

Kurset

Kurset er for dig, der er mellem 15 og 25 år og oplever tegn på angst og/eller depression. På kurset får du mulighed for at blive en del af et fællesskab med andre unge, som har det ligesom dig.

Hvis I har lyst, kan I fortsætte med, at mødes når kurset er slut.

Sådan foregår det

Kurset er gratis og varer 7 uger, hvor I mødes 2,5 time én gang om ugen.

- **I er 12-14 på holdet.**
- **Der er 2 instruktører som selv kender til at have angst og depression.**
- **Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det.**

På kurset lærer du:

- at tackle angst og depression
- at arbejde med at gøre de ting, du gerne vil
- at blive bedre til at hjælpe dig selv
- at klare situationer, der er svære
- at blive bedre til at være sammen med andre
- at løse problemer
- at træffe svære beslutninger

"Kurset er grunden til, at jeg kom i gang med uddannelsen. Fordi jeg turde tage chancen. Jeg havde aldrig turdet uden kurset". *Frederik, 19 år*



Tag kontakt og find ud af om kurset er noget for dig.

Komiteen for Sundhedsoplysning

www.lærattackle.dk