

## Pilotafrøvning af nyt onlinekursus

### **LÆR AT TACKLE angst og depression – online**

LÆR AT TACKLE angst og depression – online er et kursus målrettet voksne, der er forhindret i at følge gruppeforløb med fysisk fremmøde fx på grund af social angst, manglende overskud, tristhed, geografisk isolation eller ønske om anonymitet.

*”Det var overvældende at opleve, at de andre havde samme problemer som mig selv.”*  
Onlinekursist

Indsatsen afprøves i sin helhed på pilotkurser i foråret 2018. Kommuner, som udbyder LÆR AT TACKLE angst og depression, kan tilmelde borgere til onlinekurset.

#### **Særlige fordele ved indsatsen**

- Der er muligt at være anonym over for instruktør og medkursister
- Kurset kan følges hvor som helst, blot man har adgang til pc og internet
- Størstedelen af kurset er tilgængeligt, når det passer kursisten bedst
- Man kan genbesøge særligt relevante undervisningsaktiviteter

Læs mere om projektet [HER](#).

Spørgsmål om projektet rettes til chefkonsulent Nicolaj Holm Faber, [nhf@sundkom.dk](mailto:nhf@sundkom.dk) / 22 67 10 12 eller IT-projektleder Casper Christiansen, [cc@sundkom.dk](mailto:cc@sundkom.dk) / 21 64 25 33.