

# Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du er deprimeret eller føler dig angst

På kurset LÆR AT TACKLE angst og depression får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- håndtere tristhed og bekymring
- håndtere stress, uro og træthed
- genkende triggere og forebygge tilbagefald
- sætte mål – og nå dem
- løse problemer – og meget mere

**Kontakt din kommune for info og tilmelding.**

Det er  
**GRATIS**  
at deltage



# Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du er deprimeret eller føler dig angst

På kurset LÆR AT TACKLE angst og depression får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- håndtere tristhed og bekymring
- håndtere stress, uro og træthed
- genkende triggere og forebygge tilbagefald
- sætte mål – og nå dem
- løse problemer – og meget mere

**Kontakt din kommune for info og tilmelding.**

Det er  
**GRATIS**  
at deltage



# Tag et skridt mod en bedre hverdag

– hvis du er deprimeret eller føler dig angst

På kurset LÆR AT TACKLE angst og depression får du værktøjer til selvhjælp. Det du lærer, kan du bruge på egen hånd efter kurset. Du lærer bl.a. at:

- håndtere tristhed og bekymring
- håndtere stress, uro og træthed
- genkende triggere og forebygge tilbagefald
- sætte mål – og nå dem
- løse problemer – og meget mere

**Kontakt din kommune for info og tilmelding.**

Det er  
**GRATIS**  
at deltage

