

"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



Læs mere på
Lærattackle.dk
og se, om kurset
er noget for dig.

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 at du føler dig nedtrykt, ukoncentreret eller trist i en længere periode. Det kan også være, at du oplever uro, træthed, tankemylder, bekymringer og nervøsitet.

Gør symptomer på angst og/eller depression 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 redskaber, som kan hjælpe dig med at tackle de ting der er svære.

På kurset får du mulighed for:

- at blive en del af et fællesskab med andre unge, som har det ligesom dig
- at afprøve redskaber, som kan give dig større kontrol over dig selv og din hverdag
- arbejde med at gøre de ting, du gerne vil
- at blive bedre til at hjælpe dig selv.

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 klare situationer, der er svære
- at blive bedre til at være sammen med andre
- at undgå, det bliver værre
- at løse problemer
- at træffe svære beslutninger
- hvordan du får mere energi og overskud