



# Lær at tackle angst og depression

På kurset Lær at tackle angst og depression får du redskaber til at genvinde kontrollen, så det er dig og ikke sygdommen, der styrer dit liv.

Af Marie Bergmann og Lea Hegaard, Komiteen for Sundhedsoplysning

**A**ngst og depression kan give store udfordringer i hverdagen. På kurset Lær at tackle angst og depression får du redskaber til at tackle symptomerne og forebygge, at de vender tilbage. Mange oplever, at de ved hjælp af kurset får mere kontrol over deres hverdag. Kurset udbydes af mange danske kommuner. Instruktørerne er frivillige, som selv kender til angst og depression – enten fordi de selv lever med symptomerne, eller fordi de er pårørende til nogen, som gør.

På kurset møder du andre i samme situation. Erfaringer viser, at det er en stor lettelse og hjælp at møde andre, der kender til at have en hverdag med angst og depression. En tidligere kursist siger: "Kurset har fået mig til at indse, at jeg bestemt ikke er den eneste, der har det sådan".

Kurset kommer omkring emner som triggere og advarselssignaler, forebyggelsesstrategier, myter, afspænding, kommunikation og håndtering af fysisk og psykisk smerte og træthed. Derudover arbejder kursisterne med at give sig selv små opgaver fra uge til uge. Lykkes det ikke at gennemføre opgaverne, identificeres de problemer, der ligger bag, og gruppen samarbejder om at løse dem.

Spørgsmål som: "Hvordan får jeg købt ind, når jeg er bange for at få et angstanfald?" eller "Hvad gør jeg, når jeg ikke kan komme ud af sengen, fordi jeg er træt og deprimeret?" tages op, og ofte går kursisterne inspirerede fra kurset med nye ideer til at overkomme hverdagens udfordringer. Undersøgelser viser, at størstedelen af kursisterne oplever forbedringer efter kurset, og 85 % ville anbefale det til andre. ■

## FAKTA

### Lær at tackle angst og depression

Kurset følger et fast program og foregår over 7 mødegange á 2,5 time pr. gang. Der er en kursusgang om ugen og mulighed for efterfølgende at fortsætte i en netværksgruppe. Der er 12-16 deltagere på et hold. Der er tavshedspligt.

Læs mere på hjemmesiden [www.patientuddannelse.info](http://www.patientuddannelse.info) eller kontakt din kommune og hør om dine muligheder for at komme på kurset.