

Er du okay?

Eller måske ikke helt ...?

NOGET
FOR DIG?

WEBTILGÆNGELIG VERSION

GRUPPEFORLØB

LÆR AT TACKLE angst og depression
– for dig mellem 15 og 25 år



Hvordan har du det?

Få hjælp til din angst eller depression sammen med andre unge.

- Føler du dig nedtrykt, trist, træt, urolig, nervøs eller ængstelig?
- Har du tankemylder eller søvnproblemer?
- Er det svært at være sammen med andre?
- Svært at overskue din hverdag, skole, uddannelse eller job?

Hvis du genkender noget af det, du lige har læst, er dette gratis ungeforløb relevant for dig.



”

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.

Ung mand, 20 år

”

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

Emilie, 18 år



Et kursus for dig

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er et gruppeforløb, som tilbydes dig, der er mellem 15 og 25 år. Her møder du andre unge, som også føler sig triste, nedtrykte eller ængstelige.

Forløbet giver dig konkrete redskaber til at arbejde med det, der føles svært.

Du vil også opleve, at du får mere selvtillid og styrke.

Du får mulighed for at blive en del af et fællesskab. Hvis du og dit hold har lyst, kan I fortsætte med at mødes, når forløbet er slut.

DELTAGELSE
ER GRATIS



Det 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 træffe svære beslutninger
- At løse problemer

Sådan foregår det

- I mødes i en gruppe 2 ½ time om ugen 7 uger i træk.
- I er ca. 10-14 deltagere på holdet.
- Der er to instruktører, som selv kender til at have angst og depression.
- Hver mødegang har et fast program.
- Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det.

”

Kurset er grunden til, at jeg kom i gang med min uddannelse. Fordi jeg turde tage chancen. Jeg havde aldrig turdet uden kurset.

Frederik, 19 år.

Vil du vide mere?

Læs mere på www.laerattackle.dk

Du finder kontaktinfo til den,
du skal tale med, under ”Tilmelding”

LÆR AT TACKLE er forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra Stanford Universitet i USA.

LÆR AT TACKLE angst og depression – for unge er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med forvaltninger og enheder i 38 kommuner, uddannelsesinstitutioner m.fl. Indsatsen er støttet af Den A.P. Møllerske Støttefond.

Kurset udbydes i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning.



Komiteen for Sundhedsoplysning