

# LÆR AT TACKLE angst og depression - online



*"Online-kurset er godt, når man ikke kan komme ud.  
Det gav en indre ro, at man kunne sidde hjemme."*

*Kursist*

- Oplever du udfordringer ved at møde op på et fysisk kursus?
- Oplever du tegn på angst og/eller depression?
- Har du brug for redskaber til at få mere kontrol over din hverdag?

# Du kan lære at tackle angst og depression via nettet

*LÆR AT TACKLE angst og depression – online* er et internetbaseret kursus for alle over 18 år, der oplever symptomer på angst og/eller depression, og som ikke har mulighed for at deltage i det fysiske kursus.

Formålet med kurset er at give dig inspiration til, hvordan du kan leve et godt liv, selvom du har symptomer på angst eller depression.

På kurset lærer du at tackle de problemer og udfordringer, der følger med dine symptomer, så det bliver dig – og ikke dem – der styrer dit liv.

*“Onlinekurset har hjulpet mig i gang med at sætte ord på min angst.”*

*Kursist*

## På online-kurset får du mulighed for:

- at være anonym over for dine medkursister og deltage i kurset, mens du sidder hjemme i vante omgivelser
- at gennemgå hver uges materiale, når det passer dig
- at udveksle erfaringer og inspiration med andre, der oplever samme udfordringer som dig
- at lære – og afprøve – redskaber til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset
- at erfaringsudveksle med instruktør og de andre kursusedtagere en gang om ugen, hvor I er online samtidig



# Kursusform

LÆR AT TACKLE angst og depression – online er gratis. Kurset varer seks uger og består af seks moduler.

I løbet af de seks moduler gennemgår du selv en række aktiviteter på din computer, når det passer bedst for dig. Hvert modul har også live undervisning på kursusplatformen, hvor en

instruktør samler op på de aktiviteter, som du har gennemgået.

Undervisningen varer cirka 1 time. Her er du logget på samtidig med dine medkursister, så I sammen kan løse nogle af de problemer, I har til fælles.



## Eksempler på emner:

- Håndtering af symptomer som fx træthed, tristhed eller uro
- Fysisk aktivitets og humør
- Håndtering af angst og depression
- Netværk og samvær med andre
- Handleplaner og problemløsning
- Bedre kommunikation
- Muskelafspænding
- At forebygge tilbagefald

Når der er live undervisning på kursusplatformen, er det kun instruktøren, der filmes. Hverken instruktøren eller de andre kursister kan se eller høre dig. I stedet har du mulighed for at kommunikere via en chatfunktion.

Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det.

## Vil du høre mere om kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på [www.læreattackle.dk](http://www.læreattackle.dk)

*“Man bliver en del af et fællesskab, når man kan læse, at de andre går og tumler med de samme problemer, som jeg gør.”*

*Kursist*



8030-16122019

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

Kurset LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med *Sundhedsstyrelsen* og med støtte fra *Sundheds- og Ældreministeriet*. Onlineversionen er udviklet med støtte fra *TrykFonden*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.