

LÆR AT TACKLE

# angst og depression

– for unge mellem 15 og 25 år

Et kursus  
for dig?

Oplever du tegn på angst  
og/eller depression?

Kunne du tænke dig at blive bedre  
til at tackle dine udfordringer?



# Hvordan har du det?

Oplever du symptomer på angst og/eller depression? Fx nedtrykthed, tristhed, træthed, uro, tankemylder, nervøsitet eller bekymringer?

Har du for eksempel svært ved at overskue din uddannelse eller hverdag, dit arbejde eller det at være sammen med andre?

*"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



*"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

# Et kursus for dig

LÆR AT TACKLE *angst og depression - for unge* er et kursus for dig, der er mellem 15 og 25 år og oplever tegn på angst og/eller depression.

På kurset får du mulighed for at blive en del af et fællesskab med andre unge, som har det ligesom dig.

Hvis du og de andre på dit hold har lyst, kan I fortsætte med at mødes, når kurset er slut.

## På kurset 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

**Kurset er gratis**

*"Det har været megagodt for mig, for jeg kender ikke rigtig nogen med angst. Så det er megafedt at få at vide, at jeg ikke er unormal, men at jeg bare er en med angst."*

*Ung kursist*

## Sådan foregår det

- Kurset er gratis og varer syv uger, hvor I mødes i 2,5 time én gang om ugen.
- I er ca. 10-14 deltagere på holdet.
- Der er to instruktører, som selv kender til at have angst og depression.
- Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det.

Læs mere på [laerattackle.dk](http://laerattackle.dk)



*"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*

## Vil du høre mere om kurset?

Tag kontakt og find ud af, om det er noget for dig.

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*.