



Dato: 02. marts 2016

**Ringsted Kommune**  
*Erhvervs-, Fritids-, og  
Kommunikationscenter*

Rønnedevej 9  
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00  
Dir.: +45 57 62 82 07  
Mail: RM@RINGSTED.DK

efkcenter@ringsted.dk  
www.ringsted.dk  
EAN: 5798007643362

## **Nyt kursus skal lære borgere at tackle angst og depression**

Ringsted Kommune tilbyder fra april 2016 kurset 'Lær at tackle angst og depression'. Kurset giver inspiration til, hvordan man kan leve et godt liv, selvom man har symptomer på angst eller depression. Samtidig fokuserer det på, hvordan man tackler de udfordringer, som følger med symptomerne.

Deltagerne får mulighed for at tilegne sig redskaber, der kan give en større psykisk frihed, og mulighed for at dele tanker og erfaringer i et frirum med andre i en tilsvarende situation. Kurset henvender sig til alle over 18 år, der oplever symptomer på angst eller depression, med lyst til at lære nye måder at håndtere hverdagens udfordringer. Pårørende er også velkomne på kurset.

### **Tilmelding og holdstart**

Tilmeldingsfrist for 'Lær at tackle angst og depression' er fredag d. 18. marts 2016. Kontakt koordinator Helle Stausholm, Sundhedsteamet i Ringsted Kommune, på telefon 20 60 62 03 eller e-mail [hbst@ringsted.dk](mailto:hbst@ringsted.dk).

Kurset starter d. 4. april 2016 og forløber over 7 mødegange á 2,5 time pr. gang. Man mødes en gang om ugen. Kurset starter med indledende samtaler.

Kurset ledes af to frivillige instruktører, som har gennemført en systematisk uddannelse og er certificeret til at lede kurset af Komiteen for Sundhedsoplysning.

### **Informationsmøde om kurset**

Ringsted Kommunes Sundhedsteam afholder en gratis caféaften om kurset 'Lær at tackle angst og depression' onsdag d. 16. marts kl. 18:00-20:30 på Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 1 i Ringsted. Her kan interesserede få information om kurset.

Anella Lind, der er instruktør på tilsvarende kurser i Faxe og Køge, kommer og fortæller om sine egne erfaringer med angst og depression – og hvad man kan få ud af kurset.



Ringsted  
Kommune

Der er også mulighed for at tale med koordinator for kurset i Ringsted Kommune, Helle Stausholm.

Der serveres gratis te og kaffe. Café Ingeborg sælger et let måltid mad for kun 30 kr. Husk kontanter. Ved spørgsmål kontakt Sundhedsteamet på telefon 57 62 80 32.

### **Fakta om angst og depression**

Angst er en helt naturlig reaktion på fare. Angsten sikrer, at vi reagerer og fx flygter, når vi er truet på livet. Men nogle mennesker - flere kvinder end mænd - reagerer hurtigere eller voldsommere på begivenheder eller situationer, der almindeligvis ikke udløser angst. For at man kan tale om angst skal følelsen af uro eller panik være ledsaget af flere angstsymptomer, heraf mindst et kropsligt symptom som fx hjertebanken, sveden eller rysten. De fysiske symptomer formidles over den del af nervesystemet, som kaldes det autonome nervesystem – altså uden for viljens kontrol. Angsten kan være til stede altid eller komme i egentlige anfald, hvor angsten pludselig sætter ind og i løbet af få minutter når et voldsomt klimaks for derefter at klinge af.

Kilde: Psykiatrifonden.dk

Depression er en sygdom, hvor man gennem længere tid føler sig nedtrykt, mangler overskud og interesse og er mere træt end ellers. Depression tærer på selvværdet og selvtilliden, og man rammes af mange negative tanker og følelser. Fx tanker om, at man ikke duer til noget som helst og er en dårlig forælder. Eller tanker om, at man er til besvær for andre mennesker, og at de ville være bedre tjent uden en. Mange oplever skyldfølelse, dårlig samvittighed, øget søvnbehov, udmattelse samt ændret appetit. Også de kognitive funktioner (hukommelse, koncentration og opmærksomhed) bliver påvirket. Ting, man tidligere havde nemt ved, kan pludselig opleves som svære og uoverskuelige.

Kilde: Psykiatrifonden.dk

### **Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst**

Koordinator Helle Stausholm, Sundhedsteamet i Ringsted Kommune, på telefon 20 60 62 03 eller e-mail [hbst@ringsted.dk](mailto:hbst@ringsted.dk)