



Dato: 23. februar 2018

Ny hjælp til unge med angst og depression

Fra april 2018 tilbyder Ringsted Kommune et kursus målrettet unge mellem 15 og 25 år med symptomer på angst og/eller depression. Tilbuddet er oprettet på baggrund af positive resultater i andre kommuner.

Selvhjælpskurset "Lær at tackle angst og depression for unge" bliver fra april 2018 et tilbud til unge mellem 15 og 25 år i Ringsted Kommune.

Kurset er en del af det landsdækkende koncept "Lær at tackle angst og depression", som er forankret i 51 kommuner. Konceptet har været brugt til voksne siden 2012, men bliver nu også tilbudt til unge.

På kurset lærer de unge:

- At tackle angst og depression
- At arbejde med at gøre de ting, de gerne vil
- At blive bedre til at hjælpe sig selv
- At klare svære situationer
- At blive bedre til at være sammen med andre
- At løse problemer
- At træffe svære beslutninger.

Underviserne på kurset har selv haft angst eller depression tæt inde på livet.

En forskningsundersøgelse viser, at "Lær at tackle angst og depression"-kurset har følgende positive, signifikante effekter på kursister over 18 år:

- Reduktion af symptomer på angst og depression
- Øget tro på egne evner til at kunne håndtere og kontrollere symptomer
- Øget tro på egne evner til at kunne opnå social støtte hos omgivelserne.

Emilie på 18 år udtaler: "Kurset gjorde, at jeg nu ved, hvad jeg skal gøre, når jeg kan mærke, jeg er ved at få det dårligt psykisk, og det hele bare er skræmmende."

De første erfaringer med "Lær at tackle angst og depression for unge" fra andre kommuner viser også, at kurset hjælper de unge med at blive i - eller komme i gang med uddannelse eller job.

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 02
Mail: chrni@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
EAN: 5798007642457



Ringsted
Kommune

Fredrik på 19 år fortæller, at han fik følgende ud af kurset: "Kurset er grunden til, at jeg kom i gang med uddannelsen. Fordi jeg turde tage chancen. Jeg havde aldrig turdet uden kurset."

Det første hold i Ringsted Kommune starter tirsdag d. 10. april 2018.

Der kan være 12-14 deltagere på et hold. Man mødes 2,5 time pr. gang syv uger i træk.

Man tilmelder sig holdet ved at kontakte koordinator Josephine Biessy på telefon 23 61 57 89 eller e-mail: sundhedsteam@ringsted.dk. Man skal deltage i en forsamtale med koordinator, inden man kan optages på holdet.

Der er tilmeldingsfrist 23. marts 2018, hvorefter der afholdes forsamtaler.

Fakta

De sidste 10 år har været en stigning i antallet af danske unge med angst og depression.

Angst og depression kan have store negative konsekvenser for de unge – blandt andet kan det være svært at komme i gang med og gennemføre en uddannelse.

I en undersøgelse foretaget af Komiteen for Sundhedsoplysning vurderer 58 % af erhvervsskolerne, at psykiske/personlige problemer er den primære årsag til frafald blandt eleverne.

Til redaktionerne: For yderligere information, kontakt venligst

Koordinator Josephine Biessy, mobil nr. 23 61 57 89, e-mail: sundhedsteam@ringsted.dk, som gerne stiller op til interview.