



Dato: 25. januar 2019

Lær at tackle angst og depression

Har du angst eller depression, kan du få hjælp på et af Ringsted Kommunes tilbud. Her er der forløb for unge og voksne i grupper eller et online-kursus.

Har du symptomer på angst og depression, og ønsker du redskaber til at håndtere det i hverdagen? Ringsted Kommune tilbyder tre typer kurser, der er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med flere kommuner.

Kurserne kan være relevante for dig, hvis du kan svare ja til følgende:

- Har du i en længere periode følt dig nedtrykt, trist til mode, nervøs eller anspændt?
- Er dine symptomer betydeligt forstyrrende for hverdagen?
- Føler du dig udfordret arbejdsmæssigt, socialt eller praktisk?
- Har du lyst til at lære nye måder at håndtere dine symptomer på?

Et kursus er 2½ time én dag om ugen i syv uger. Efter kurset fortsætter det med en times netværksmøde, hvis du har lyst. På kurset deltager 12-14 kursister ad gangen. Desuden er der et kursusforløb online målrettet borgere, som ikke kan komme ind til kurser sammen med andre på grund af social fobi, eller fordi et kursus med fremmøde passer dem dårligt.

Der er kurser på følgende dage:

- Fredag den 1. marts kl. 13.00-15.30 for 18+ år hos Sundhed & Træning, Eksercerpladsen 1, lokale 1.
- Tirsdag den 26. marts kl. 16.45-19.16 for unge 15-25 år på Campusskolen, Ahorn Allé 48.
- Online-kursus bestemmer du selv, hvornår du vil tage.

Kurset er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Du får desuden værktøjer til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset.

På kurset vil du blandt andet lære:

- at arbejde med at gøre de ting, du gerne vil
- at blive bedre til at hjælpe dig selv
- at klare situationer, der er svære

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

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

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



Ringsted
Kommune

- at blive bedre til at være sammen med andre
- at træffe svære beslutninger

I løbet af kurset oplever deltagerne ofte, at de får mere overskud og større kontrol over deres symptomer og hverdag. Kursisterne får generelt også en større selvtillid.

Vil du høre mere om kurserne eller tilmelde dig, kan du kontakte Sundhedsteamet i Ringsted Kommune på sundhedsteam@ringsted.dk eller tlf. 57 62 80 32.

Alle, der henvender sig, vil komme til en forsamtale hos Ringsted Kommunes sundhedsteam på Knud Lavard Centret før kursusstart for at afklare, hvilket tilbud du har det bedst med.

Læs mere om kurserne på www.lærattackle.dk og Ringsted Kommunes hjemmeside www.ringsted.dk.

Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst

Susanne Larsen, sundhedskonsulent, tlf. 22 76 26 90