

DELTAGERE ONLINEFORLØB

Er du okay?

Eller er det svært at
komme ud blandt andre?

NOGET
FOR DIG?

WEBTILGÆNGELIG VERSION



GRATIS ONLINEFORLØB
LÆR AT TACKLE angst og depression
– for dig mellem 15 og 25 år



Komiteen for Sundhedsoplysning

Få hjælp til din angst eller depression, mens du er derhjemme

- Føler du dig nedtrykt, trist, træt, urolig, nervøs eller ængstelig?
- Har du tankemylder eller søvnproblemer?
- Er det svært at være sammen med andre? Svært at overskue din skole, uddannelse eller job?

Hvis du genkender noget af det, du lige har læst, er **LÆR AT TACKLE angst og depression for unge – online** relevant for dig. Forløbet er

for dig, der er mellem 15 og 25 år. Du deltager, mens du er hjemme hos dig selv.



På online-kurset får du mulighed for at:

- lære og afprøve redskaber til selvhjælp, som du kan bruge efter kurset
- deltage i den ugentlige kursusgang, mens du sidder derhjemme
- udveksle erfaringer med andre, som har samme udfordringer som dig
- gennemgå hver uges materiale, når du har tid og overskud

Sådan foregår det

Forløbet består af 6 moduler, hvor du selv gennemgår en række aktiviteter på din computer eller tablet, når det passer dig bedst.

Til hvert modul er der en times live-undervisning på kursusplatformen. Her samler din instruktør op på de aktiviteter, du selv har arbejdet med i løbet af ugen.



”

Kurset er grunden til, at jeg kom i gang med uddannelsen. Fordi jeg turde tage chancen. Jeg havde aldrig turdet uden kurset.

Ung kursist

KURSET
ER GRATIS



Det lærer du

- At løse problemer
- At tackle symptomer
- At træffe svære beslutninger
- At klare situationer, der føles svære
- At blive bedre til at hjælpe dig selv
- At kunne gøre de ting, du gerne vil
- At ha' det godt når du er sammen med andre

Live-delen

Når der undervises live, er du logget på samtidig med dine medkursister, så I kan løse nogle af jeres fælles problemer sammen.

Hverken din instruktør eller dine medkursister kan se eller høre dig. I stedet har I mulighed for at chatte sammen.



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, kursist, 18 år

Vil du vide mere?

Læs mere på www.laerattackle.dk

Du finder kontakinfo til den, du skal tale med, under "Tilmelding"

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.

