

*"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



Læs mere på  
[Lærattackle.dk](http://Lærattackle.dk)  
og se, om kurset  
er noget for dig.

# LÆR AT TACKLE angst og depression



Oplever du tegn på angst  
og/eller depression?

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

*"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."*

Emilie, 18 år

# Hvordan har du det?

Oplever du symptomer på angst og/eller depression, fx at du føler dig nedtrykt, ukoncentreret eller trist i en længere periode. Det kan også være, at du oplever uro, træthed, tankemylder, bekymringer og nervøsitet.

Gør symptomer på angst og/eller depression din hverdag svær? Har du for eksempel svært ved at klare uddannelse, arbejde eller at være sammen med andre?



*"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".*

*Mathias, 20 år*

# Kurset

Kurset er for dig, der er mellem 15 og 25 år og oplever tegn på angst og/eller depression. På kurset får du redskaber, som kan hjælpe dig med at tackle de ting der er svære.

På kurset får du mulighed for:

- at blive en del af et fællesskab med andre unge, som har det ligesom dig
- at afprøve redskaber, som kan give dig større kontrol over dig selv og din hverdag
- arbejde med at gøre de ting, du gerne vil
- at blive bedre til at hjælpe dig selv.

Hvis I har lyst kan I fortsætte med at mødes når kurset er slut.

## Sådan foregår det

Kurset er gratis og varer 7 uger, hvor I mødes 2,5 time én gang om ugen. I er 12-14 på holdet. Der er 2 instruktører som selv kender til at have angst og depression. Du kan nøjes med at lytte, hvis du har det bedst med det.

## På kurset lærer du:

- at tackle angst og depression
- at klare situationer, der er svære
- at blive bedre til at være sammen med andre
- at undgå, det bliver værre
- at løse problemer
- at træffe svære beslutninger
- hvordan du får mere energi og overskud