

Velkommen til Workshop om *LÆR AT TACKLE...* Kursus og selvhjælpsgruppe

LÆR AT TACKLE...
angst og depression

Kurserne *LÆR AT TACKLE...*

udbydes i samarbejde med

Komiteen for Sundhedsoplysning,

Sundhedsstyrelsen,

og Lyngby-Taarbæk Kommune.



Komiteen for Sundhedsoplysning

 Sundhedsstyrelsen



LYNGBY-TAARBÆK KOMMUNE



Sundhedscenter
Lyngby-Taarbæk Kommune

LÆR AT TACKLE...

- Konceptet udviklet på Stanford University
- Oversat og tilpasset danske forhold...
- *LÆR AT TACKLE...*
 - Kronisk sygdom
 - Kronisk smerte
 - Angst og depression
 - Job og kronisk sygdom
- Koordinator i Lyngby-Taarbæk Kommune:
Anne-Margrethe Aggestrup
Tlf. 45973473/51633211, mail: ana@ltk.dk

Hvem underviser

- To instruktører leder kurset.
- Begge instruktører kender til angst og depression enten fra sig selv eller som pårørende.
- Systematisk instruktør uddannelse hos Komiteen for Sundhedsoplysning.
- Underviserne får løbende supervision og opfølgende uddannelse.
- Instruktørerne arbejder frivilligt.

***LÆR AT TACKLE* angst og depression**

- 12- 15 deltagere på hvert kursus.
- 7 moduler på hver 2½ time (inkl. 20 min pause).
- Agenda og tidsføløb for modulerne er faste.
- Udlevering af kursusbog (ikke obligatorisk læsning).
- Inspiration til hjemmearbejde til hver gang.

Formålet med kurset

- At få inspiration til, hvordan man kan leve et godt liv med angst/depression eller symptomer på angst/depression.
- At få fokus på - og værktøjer til - at tackle de udfordringer, der følger med det at have angst/depression, således at sygdommen eller symptomerne ikke er mindre styrerende i livet.
- At få en bedre hverdag, med en højere livskvalitet.

Emner på kurset

- Værktøjskasse – Problemløsning – Idérunde
 - Triggere og advarselssignaler.
 - Humørdagbog
 - Bedre kommunikation.
 - Forebyggelsesstrategier.
 - Udarbejde handleplaner.
 - Håndtering af psykiske/fysiske smerter og træthed.
 - Samarbejde med sundhedsvæsenet.
 - Fysisk aktivitet og kost betydning for humøret.

Gevinster ved at deltage i kurset

- At blive introduceret til en række værktøjer, der kan være nyttige at bruge, når man lever med angst/depression.
- At mødes med andre i lignende situation.
- At høre om andres erfaringer og måder at tackle deres sygdom og symptomer på.
- At have focus på en kognitiv tilgang til at leve med angst/depression. Det er ikke psykoterapi.
- At blive en del af en gruppe, der kender til at have det på samme måde.

Selvhjælpsgruppens opstart

- Mulighed for at deltage i en selvhjælpsgruppe under Frivilligcenteret efter kursusafslutning.
- Indledende kontakt til kursister og ”overlevering”.
- Løbende registrering af fremmøde.
- Program skabelon til hvert møde.
- ”Spilleregler” i en selvhjælpsgruppe.

Kendetegn ved selvhjælpsgruppen

- Det er en lukket gruppe.
- Medlemmerne kender hinanden fra kurset.
- Chance for at støtte hinanden i at indarbejde de lærte værktøjer.
- Programindhold styret af gruppemedlemmerne.
- Selvhjælpsgruppen kan køre så længe medlemmerne ønsker det.

Udbytte af kursus og selvhjælp

- Kurset hjalp mig til at sætte ord på og forholde mig til min depression.
- Kurset gav mig øget bevidsthed om sygdommen samt inspiration/værktøjer til hvordan jeg kan tackle den.
- Selvhjælpsgruppen gav mig mulighed for erfaringsudveksling og støtte til at implementere værktøjerne.
- Selvhjælpsgruppen er et fristed hvor jeg kan dele mine udfordringer med ligesindede.
- Selvhjælpsgruppen er et sted hvor jeg kan være en ressource for andre.