

LÆR AT TACKLE

angst og depression for unge - online

ONLINEKURSUS



Oplever du tegn på angst
eller depression?

Vil du gerne have hjælp,
mens du er derhjemme?

Et online-
forløb for
dig?



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

Et kursus for dig?

LÆR AT TACKLE *angst og depression for unge* – online er et webbaseret forløb, du kan deltage i, mens du er hjemme hos dig selv. Onlineforløbet er for unge mellem 15 og 25 år, der oplever tegn på angst, depression eller begge dele.

Kurset er relevant for dig, hvis du føler dig nedtrykt, trist, træt, urolig, nervøs eller bekymret.

Måske kender du også til, at tankerne myldrer rundt i dit hoved.

Det kan også være, at du har svært ved at overskue uddannelse, arbejde eller det at være sammen med andre.

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

Ung kursist

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

ONLINEKURSUS



Sådan foregår det

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

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

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

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



Du lærer:

- 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 sammen kan løse nogle af jeres fælles problemer.

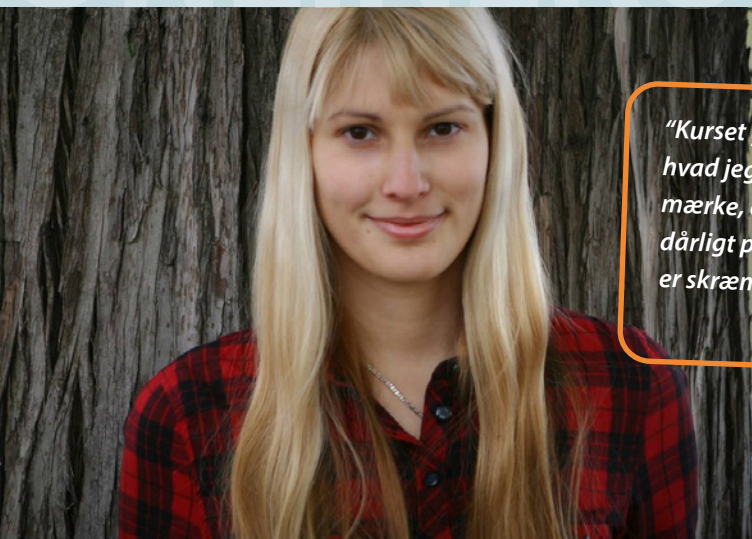
Hverken din instruktør eller dine medkursister kan se eller høre dig. I stedet har I mulighed for at chatte sammen.

Vil du høre mere om kurset?

Kontakt din kommune for info og tilmelding.

Find kontaktoplysninger på Danmarkskortet på www.læratackle.dk

ONLINEKURSUS



"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, 18 år

8030-140421

LÆR AT TACKLE er en række forskningsbaserede kurser, der oprindeligt stammer fra *Stanford Universitet* i USA.

Kurset LÆR AT TACKLE angst og depression er udviklet af *Komiteen for Sundhedsoplysning* i samarbejde med Sundhedsstyrelsen. Onlineversionen er udviklet med støtte fra *TrygFonden* og tilpasset unge med støtte fra *TrygFonden* og *Den A.P. Møllerske Støttefond*.

Kurset udbydes i samarbejde med *Komiteen for Sundhedsoplysning*.