



LÆR AT TACKLE

# angst og depression

Evidensbaseret kursus tilbydes unge i alderen 15-25 år



*"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*

## Hvem er kurset for

Kurset er for unge mellem 15 og 25 år, som oplever symptomer på angst og/eller depression. Symptomerne kan fx være: At den unge isolerer sig, er trist, irriteret og uden initiativ. Det kan også være, at den unge er urolig, bekymret og undgår forskellige situationer/udfordringer. Symptomer på angst og depression kan medføre, at det er svært for den unge at trives i hverdagen og komme i gang med – eller fastholde – uddannelse eller arbejde. Det er frivilligt at deltage.

## Redskaber til en bedre hverdag

Kurset styrker den unges evne til at håndtere dagligdagen og symptomer på angst og/eller depression. Den unge får større tillid til egne evner, bliver bedre til at tackle udfordringer og får en bedre livskvalitet.

På kurset får den unge redskaber til at tackle de ting, der er svære.

## Kurset

Kurset er gratis og varer 7 uger, hvor 12-14 unge mødes 2,5 time én gang om ugen. Der er 2 uddannede instruktører, som selv kender til at have angst og depression.

LÆR AT TACKLE angst og depression stammer oprindeligt fra Stanford Universitet og er udbredt til 29 lande.

Kurset udbydes til unge i 38 kommuner i samarbejde med Komiteen for Sundhedsoplysning, med støtte fra Den A.P. Møllerske Støttefond.

*"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*

## Indsats med effekt

En dansk forskningsundersøgelse viser, at kurset har følgende positive effekter på kursister over 18 år:

- Reduktion af symptomer på angst
- Reduktion af symptomer på depression
- Øget tro på egne evner til at håndtere symptomer
- Øget tro på egne evner til at kunne opnå støtte hos omgivelserne

Det forventes, at der kan findes lignende effekter, når kurset tilbydes unge. LÆR AT TACKLE angst og depression for unge evalueres af Statens Institut for Folkesundhed, Syddansk Universitet.



## Kursets sammenhæng med behandling

Kurset har fokus på hjælp til selvhjælp, der gør de unge i stand til at tackle hverdagen på trods af symptomer på angst og/eller depression. Kurset er ikke psykiatrisk eller psykologisk behandling.

*"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*

