



Aabenraa
Kommune 

Lær at tackle angst og depression for unge

Aabenraa Kommunes Sundhedscenter
Center for socialpsykiatri og rusmiddel

Kursus for unge mellem 15 og 25 år.

Er du nedtrykt, bekymret eller nervøs?
Har du svært ved at passe skole eller ungdomsuddannelse?

Lær at tackle angst og depression for unge er et kursus for dig, der har symptomer på angst og/eller depression fx nedtrykthed, tristhed, uro eller bekymringer. Her får du redskaber til at tackle det, der er svært og du bliver bedre til at hjælpe dig selv og få gjort de ting, du gerne vil. Der er to instruktører, som kender til angst og depression fra deres eget liv. De er uddannet til at undervise på dette kursus.

På holdet møder du andre unge, der har det ligesom dig. Kurset er et gruppeforløb på 7 møder á 2½ time, der er max 10 deltagere på holdet. Det er gratis for dig at deltage.

Du vil blive inviteret til en personlig samtale inden kurset starter.

Kontakt:

Hvis du er interesseret i at høre mere eller tilmelde dig, kan du kontakte:

Tania Louise McKenzie, koordinator
Center for socialpsykiatri og rusmiddel
Tlf.: 51241546
Mail: tlm@aabenraa.dk

Birgitte Mørch Bagger, koordinator
Aabenraa Kommunes Sundhedscenter
Tlf.: 73 76 88 87 / 73 76 88 88
Mail: bmb@aabenraa.dk

Du har mulighed for at læse mere her:
www.sundhedscentersyd.dk
www.laerattackle.dk