



AARHUS
KOMMUNE

Folkesundhed 
Folkesundhed Aarhus

Tag hånd om din depression



Hos Folkesundhed Aarhus hjælper vi dig med at håndtere din depression. Gennem et kortvarigt, gratis gruppeforløb får du anvendelige værktøjer og viden om flere faktorer, der har stor betydning for både udvikling og håndtering af depression.

1 Den indledende samtale

Når du henvender dig, eller bliver henvist af din læge eller sagsbehandler, vil du blive tilbudt en indledende samtale. Her vil du tale med én af tilbuddets psykologer om de udfordringer, du oplever forbundet med din depression. Herudover vil du få mere information om kursets indhold, og I vil sammen finde ud af, om tilbuddet er det rette for dig.

2 Forløb i grupper

Kurset er et 5 ugers gruppeforløb med en holdstørrelse på 8-12 deltagere. Holdet mødes 1 gang om ugen, og der vil hver gang både være teori, konkrete øvelser og tid til refleksion og sparring med andre, der også kender til det at have depression inde på livet.

Du vil blive introduceret for forskellige måder at arbejde med din problematik, og du vil blive støttet i at finde en tilgang, der passer til dig og dit liv. Forløbet er multi-teoretisk funderet, men bruger elementer fra fx kognitiv psykologi, mindfulness og ACT (acceptance and commitment therapy).



Målet med forløbet er, at du

- bliver mere opmærksom på dine egne behov
- får større forståelse for din situation og reaktioner
- bliver inspireret til, hvordan du kan opnå en bedre balance i din hverdag.

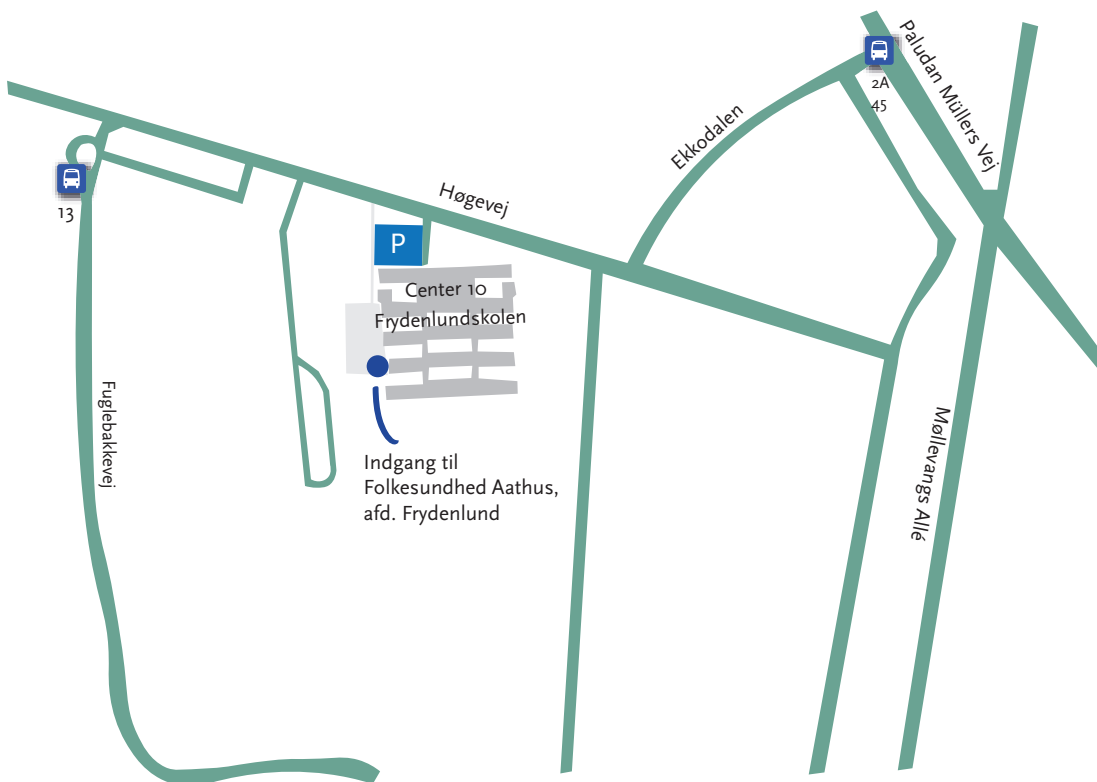
Det er nemt at komme i gang:

- Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller sagsbehandler
- Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon:
87 13 40 35
- Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden
www.folkesundhed.aarhus.dk

Find os

Forløbet foregår ved Folkesundhed Aarhus, afdeling Frydenlund. Adressen er Høgevej 25B, 82110 Aarhus V.

Er dit forløb online, skal du ikke møde op på adressen. Vi vil informere dig, hvis forløbet bliver virtuelt.



AARHUS
KOMMUNE

Folkesundhed

Folkesundhed Aarhus

