

Vejen ud af depression

Bliv klogere på din depression
og få hjælp til at få det bedre
via et gruppeforløb
på Brørup Sundhedscenter



Kontakt os i Livsstil på
Brørup Sundhedscenter,
hvis du vil vide mere:
Sundhedscenter@vejen.dk
eller telefon 79 96 64 34



Vejen
KOMMUNE

Vejen ud af depression

Et gruppeforløb til dig med depression

Viden om depression

Næsten 1 ud af 5 danskere får depression på et tidspunkt i livet.

I forløbet får du viden om depression og forståelse for, hvordan depression kan påvirke dig. Det er vigtigt for din livskvalitet, at du lærer dine symptomer at kende for bedre at kunne tage vare på din hverdag og forebygge tilbagefald.

Undervisningen foregår i mindre grupper. Der vil være plads til øvelser og refleksion. Vigtigst af alt møder du andre mennesker med depression.

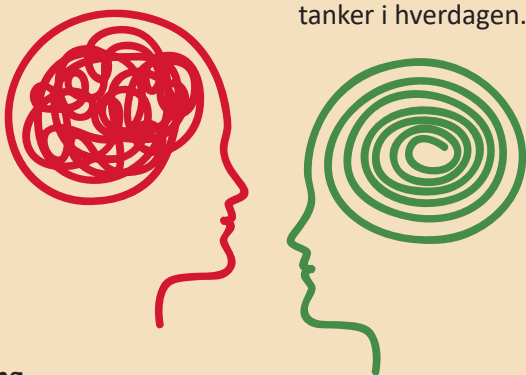
Få styr på dine tanker og bekymringer

Ved en depression kan du have mange tanker, der gør dig trist og nedtrykt.

I forløbet får du redskaber til at håndtere disse tanker. Du bliver bevidst om, hvad du gør med tankerne, når de opstår.

For at få mest muligt ud af forløbet, er det vigtigt, at du deltager aktivt og øver dig lidt hver dag.

Der er ikke tale om terapi, men nye redskaber til at håndtere dine tanker, så du får plads til flere positive tanker i hverdagen.



Træning

Har du en depression, kan der ske ændringer i din livsstil. Træning og bevægelse kan hjælpe dig tilbage til en aktiv hverdag. Som udgangspunkt er træning en del af forløbet. Fysioterapeuter står for træningen. Du får dit eget program, som tager hensyn til dig. Træningen, der ligger i forlængelse af undervisningen, foregår 2 gange om ugen og vil både være udenørs og indendørs.