

Pris pr. deltager: Egenbetaling: 1700,- for alle 10 sessioner inkl. aftensmad. SKF supplerer med 4100,-

Mødested: Rådssalen i Karlslunde Strandkirke

Mødetid:
Tirsdage 16.00-18.30 inkl. spisepause

Kursusforløb:
Tirsdage i uge 35-41, 43, 45 og 47.



Kursusdeltagelse kræver en forsamtale af ca. 45 minutters varighed for at afgøre, om du vil få gavn af kurset.

Ring og lav en aftale med Gitte Grønne på tlf. 3029 8810.



Kursus i angsthåndtering for unge ml. 16 og 18 år

**Gør noget godt
for dig selv.
Gør noget ved
angsten**



**I Karlslunde
Strandkirke
29. aug.—21. nov. 2017**

RIGTIG MANGE UNGE LIDER AF ANGST

I dagens Danmark er der så mange ting, man hele tiden skal evaluere og tage stilling til. Det bliver bestemt ikke lettere, hvis man har en angst oveni.

Angst kommer tit efter en periode med stress eller tab i hverdagen. Det kan både starte snigende med lidt utryghed, der udvikler sig til angst i mange situationer eller komme som lyn fra en klar himmel, hvor du pludselig ikke kan få luft eller være nogen steder. Det er vildt ubehageligt og skræmmende - både i situationen eller når du opdager, at du faktisk har fået det svært med f.eks. at:

- ♦ Tage offentlige transportmidler
- ♦ Være alene
- ♦ Være sammen med mange mennesker
- ♦ Lade være med at tænke på, hvad andre tænker om dig

- ♦ Købe ind

Du kan også af og til have oplevet:

- ♦ Angstanfald med hjertebanken og åndenød
- ♦ Angst for at falde død om
- ♦ Angst for at fejle en dødelig sygdom
- ♦ Angst for at være sindssyg
- ♦ Angst for at

MAN KAN GØRE NOGET VED DET

Du kan have en tendens til angst eller en reel angstilstand, der gør, at du mere eller mindre ubevidst fravælger at gøre ting, som du egentlig tidligere ville have lyst til at gøre. Du er måske blevet afhængig af hjælp af dine forældre eller venner. Og har lyst til at få din frihed tilbage.

Mange før dig har oplevet netop at få friheden tilbage ved at lære at håndtere angsten med en række redskaber, man kan lære på et kursus.

Det kræver dog, at du vil:

- ♦ Erkende, at du har en angstproblematik, som du vil arbejde med i gruppen
- ♦ Vil arbejde med det angstfyldte hjemme
- ♦ Dele dine oplevelser med andre i gruppen
- ♦ Være åben for at se andre synsvinkler på situationen
- ♦ Vil prøve nogle redskaber af, før du siger, at de ikke virker



Undervisere
Gitte Grønne:

Master i uddannelse og Læring. Psykiatrisk sygeplejerske gennem 19 år med 2 års kognitiv uddannelse. Erfaring med angstgrupper og terapi siden 2004.



Karsten Grønne:

Diakon med erfaring i samtale med personer i krise siden 1994. Forstander på KFUM's kollegium på Amager, et bosted for hjemløse. Erfaring med angstgrupper siden 2008.