

Hver femte
- eller 22 procent af
alle mennesker - får
på et tidspunkt angst
som er så udtalt at
der er tale om en
sygdom.

Praktisk information

Holdforløb af max. 6 personer, 2 x 2 timer
ugentligt i 8 uger.

Kurset foregår i vores lokaler i
Kongensgade 66-68, 2. sal, Odense C

Kun 5 minutters gang fra banegården.
Der er elevator i bygningen.

For yderligere om opstart og tilmelding:

tlf. 62 20 74 90
klinik@dambyhahn.dk
www.dambyhahn.dk

DambyHahn

Beskæftigelse

Svendborg
Møllergade 24, 2. sal
5700 Svendborg

Kerteminde
Langegade 35, 1. sal
5300 Kerteminde

Odense
Kongensgade 66-68, 2. sal
5000 Odense C

tlf. 62 20 74 90

www.dambyhahn.dk



LÆR AT MESTRE DIN ANGST

Få redskaber til at arbejde
med din angst.

DambyHahn
Beskæftigelse



Har du ANGST?

Kurset henvender sig til dig der lider af angst i en grad så det i væsentlig grad begrænser din livskvalitet, handlekraft, arbejdsevne eller på anden måde isolerer dig fra at deltage i almindelige sociale sammenhænge.

På kurset er der fokus på tryghed. Du vil skulle deltage på et lille hold på max. 6 personer der alle lider af angst.

Du vil modtage teoretisk undervisning ud fra kognitiv metode, hvor du lærer en masse om hvad angst er, så du bedre forstår din angst. Du får en række konkrete redskaber til at arbejde med din angst gennem forløbet og efterfølgende.

Formålet med kurset

Målet med forløbet er, at du løbende oplever betydelig bedring af din angstlidelse og at du efterfølgende, på egen hånd, vil kunne fastholde og opnå yderligere evne til at håndtere din angst.

Underviser

Underviser på kurset varetages af psykolog eller kognitiv terapeut.

Opstart

Se information om tilmelding og opstart på:
www.dambyhahn.dk

Typer af ANGST

Der findes flere typer af angst.
Du vil kunne profitere af kurset hvis du lider af:

Agorafobi

Angst for at være på steder med mange mennesker, hvor man ikke kan komme væk, f.eks. i en bus, i toget eller en kø i supermarkedet.

Socialfobi

Angst for at føle sig observeret eller kritiseret, hvis man spiser sammen med andre, siger noget når man er flere sammen eller går ud med en ny kæreste.

Panikangst

Anfald af angst som er så uudholdelige at man forsøger at undgå situationer, hvor man tidligere har haft panikanfald.

Generaliseret angst

Konstant angst hvor man er nervøs, får hjertebanken, bliver svimmel, sveder, ryster og spænder i musklerne.

Blandet angst - depressionstilstand

Blanding af angst og depression i så høj en grad at der er tale om en sygdom, men ikke så udtalt at man har en angsttilstand eller en depression.