

Folkesundhed Aarhus arbejder sammen med aarhusianerne på at gøre livet sundere og sjovere. Vi arbejder med sundhed i bred forstand. Vi tror på borgernes evne til at ændre vaner.

Vi rådgiver, støtter og vejleder borgere, der vil have sundhed ind i livet og hverdagen. Vores team af højtuddannede sundhedsprofessionelle har viden, der virker og møder borgerne, hvor de er:  
og møder borgerne, hvor de er:  
Det vil sige på borgernes egne betingelser.

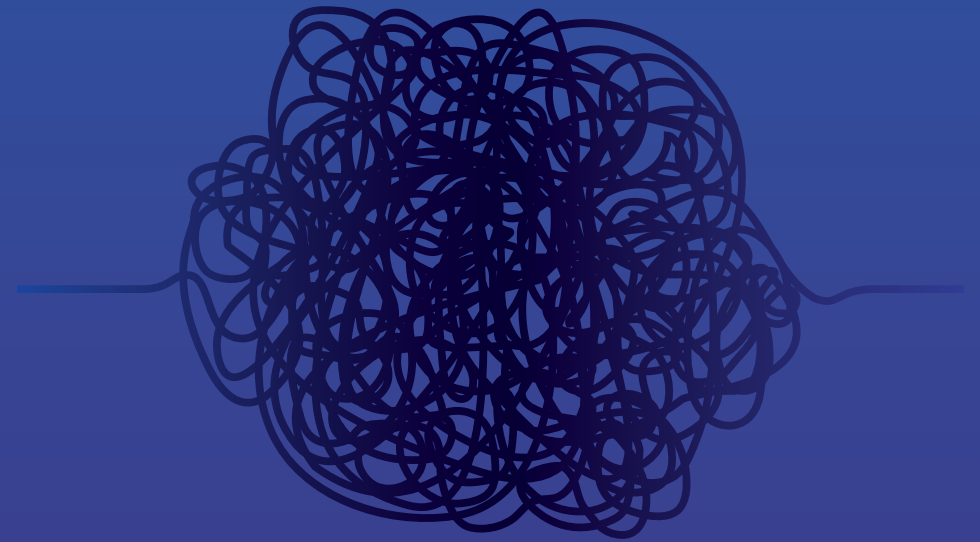
Folkesundhed Aarhus er en del af Aarhus Kommune.



[www.FolkesundhedAarhus.dk](http://www.FolkesundhedAarhus.dk)

Folkesundhed Aarhus · Ceres Allé 13 · 8000 Aarhus C · Telefon 87 13 40 35  
Folkesundhed Aarhus · Søren Frichs Vej 36G · 8230 Åbyhøj · Telefon 87 13 40 35  
Folkesundhed Aarhus · Globus 1 · Gudrunsvvej 3A · 8220 Brabrand · Telefon 87 13 26 30

## [ DEPRESSION ]



## FORLØB MED FOKUS PÅ HÅNDTERING AF LET-MODERAT DEPRESSION



# Tag fat om din depression

Hos Folkesundhed Aarhus kan du arbejde med redskaber til at håndtere din depression, så du aktivt får styr på dit liv.

Folkesundhed Aarhus tilbyder gruppeforløb for borgere med let til moderat depression.

Undervisningen foregår 1 gang om ugen på et hold, hvor oplæg, øvelser og aktiv dialog danner rammen. Sammen arbejder vi med fokus på sundhed, får viden om depression og indarbejder de redskaber, der kan hjælpe dig med at håndtere din depression. Dermed kan redskaberne blive en del af din daglige rutine.

Mindfulness anvendes som et aktivt redskab i forløbet til at fremme din psykiske robusthed, og vil indgå som en del af det daglige hjemmearbejde. I forløbet træner vi vores opmærksomhed, og vi arbejder med at finde nye måder at handle på.

I tilknytning til forløbet er der mulighed for fysisk træning i en tidsbegrænset periode.

## Emner på kurset:

- Forståelse af depression
- Mad, søvn og fysisk aktivitet
- ACT og Mindfulness
- Værdier og engageret handling
- Kognitive vanskeligheder

Det er gratis at deltage.

## Det er nemt at komme i gang:

1. Du kan blive henvist fra din praktiserende læge
2. Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon 8713 4035
3. Du kan skrive til Folkesundhed Aarhus på e-mail: [folkesundhed@mso.aarhus.dk](mailto:folkesundhed@mso.aarhus.dk)
4. Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden [www.FolkesundhedAarhus.dk](http://www.FolkesundhedAarhus.dk)

“

*"Jeg har lært rigtig meget – det er nogle værdifulde værktøjer, vi har arbejdet med på forløbet. Jeg skal stadig øve mig i at have mere fokus på mig selv."*

*Henrik, 54 år*

