



**Mestringsforløb**  
**Angsthåndtering-**  
**et kognitivt træningsforløb**

Center for Beskæftigelse og Rehabilitering  
Ydervangen 5, 8920 Randers NV  
Tlf. 8915 8400,  
e-mail: cbr@randers.dk



## **Tilbud om undervisning i angsthåndtering For personer hvor angst er den primære diagnose**

*Angst findes i mange varianter. Man kan f.eks. opleve angst i forbindelse med at være sammen med andre mennesker, i forbindelse med at færdes alene uden for sit hjem og i forhold til konkrete objekter som edderkopper og lukkede rum. Andre gange opstår angsten "ud af det blå". Typiske angstsymptomer er bl.a. hjertebanken, vejrtrækningsbesvær og svimmelhed samt katastrofe-tanker som f.eks. "nu besvimer jeg" eller "jeg er ved at blive skør". Heldigvis er det muligt at arbejde med sin angst, men det kræver hårdt arbejde.*

### **Målgruppe:**

- Personer med en angstlidelse eller angstrelaterede problemer, som gør det vanskeligt at opnå tilknytning til arbejdsmarkedet.
- Personer, der er motiverede og åbne for at arbejde med deres angstproblematik og er åbne overfor at deltage i et gruppeforløb. (max. 7 personer)
- Personer der gerne sideløbende er i gang med et praktikforløb.



### **Formål:**

- Kurset har til hensigt at bibringe deltagerne en større indsigt i egne reaktionsmønstre samt tilvejebringe redskaber og strategier til brug for mestring af angst
- At skabe motivation i forhold til at tro på muligheden for tilknytning til arbejdsmarkedet.

### **Indhold:**

- Indføring i, hvad der kendetegner forskellige angstlidelser og, hvordan disse kan håndteres i forhold til at opnå tilknytning til arbejdsmarkedet
- Afsættet vil primært være i "den kognitive tilgang", hvor deltagerens uhensigtsmæssige overbevisninger og tankemønstre udfordres gennem analyser af sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger.

### **Form:**

- Undervisningsformen består i oplæg fra underviseren, hvor deltagerne kan byde ind med egne erfaringer. Der arbejdes med aktuelle symptomer og problemstillinger, hvilket stiller krav om aktiv deltagelse og udarbejdelse af hjemmearbejde med registrering og adfærdsøvelser.
- Der er ikke tale om terapi eller anden form for behandling.
- Undervisningen foregår i gruppe på max. 7 personer.
- Kurset strækker sig over 6 uger med undervisning 2 gange om ugen i 2½ time.