

# KURSUS I STRESS OG ANGSTHÅNDBTERING



Bliv skrevet op til dette kursus ved at sende en mail til [bdue@stofanet.dk](mailto:bdue@stofanet.dk). Det starter når der er 8 deltagere

Kurset henvender sig til dig, som lider af stress og angst i en grad, så din livskvalitet og udfoldelsesmuligheder er indskrænket.

Du har fx :

- Svært ved at bevare tilknytning til uddannelse og job.
- Har haft eller frygter at få panikanfald og voldsomt fysisk ubehag  
Har svært ved at tage med bussen, købe ind etc.
- Frygter at rødme og ryste og blive udsat for andres negative vurdering.
- Har svært ved at tage ordet og holde oplæg.

## **Kursets formål:**

At du genvinder din handlekraft, og lærer at klare situationer, som du tidligere har søgt at undgå. Og at du får redskaber til at håndtere din angst, så du kan leve dit liv på den måde, du gerne vil og ikke længere være styret af angsten.

## **Kursets indhold:**

### *Psykoedukation.*

Formålet er, at du bliver klogere på, hvad der har udløst og vedligeholdt din angst. Du får indblik i typiske angstsymptomer med det formål at normalisere angsten i stedet for at sygeliggøre den. Vi kommer også ind på, hvad de forskellige angstdiagnoser dækker over. Endelig vil du stifte bekendtskab med nogle af de terapiformer, som har vist sig mest effektive i forhold til angsthåndtering, nemlig kognitiv terapi og ACT.

### *Eksponering.*

Du lærer gradvist nye måde at tackle de situationer, der før har været vanskelige, og som du har undgået og været urolig for pga. angst. Du lærer at blive fortrolig med såvel de fysiske symptomer som de tanker og følelser, der optræder i problemsituationer. Du lærer at håndtere din angst og bringe dig selv til ro. Du får hermed et konkret værktøj, som kan anvendes fremover i hverdagen.

### *Mindfulness meditation.*

Denne del bygger på mindfulness-baseret kognitiv terapi, dvs. øvelse i at gå fra bekymring om fortid og fremtid til gradvist at være mere tilstede i nuet på en ikke fordømmende måde. Mindfulness sætter fokus på accept og venlighed overfor dig selv og andre. Dette er noget

mennesker med angst ofte har glemt, da de har tendens til at presse sig selv og udøve hård selvkritik. Jo mere nærvær og bevidsthed, jo bedre er du i stand til at opdage, om du er i gang med gamle negative mønstre og have mulighed for at ændre fokus og bruge mere hensigtsmæssig adfærd.

### **Om kurset:**

Kurset er et gruppeforløb, fordelt over 8 undervisningsgange og 2 opfølgingsgange. Fra kl. 17 til kl. 21 tirsdage, i alt 40 timers undervisning. Der vil være 8-10 deltagere. Herefter aftales 2 opfølgingsgange med intervaller på henholdsvis 1 mdr. og 2 mdr. Der er 2 undervisere igennem hele forløbet.

**Pris** pr. deltager 3050 kr. ved 8 personer.

Undervisningen vil foregå i FO 's bygning, Vester Alle 8, 8000 Aarhus C.

### **Undervisere:**

Ulla Høybye: Autoriseret psykolog (2003) og specialist i psykoterapi (2011). Har arbejdet med angsthåndtering individuelt og i grupper igennem hele sit arbejdsliv, fra 2008-2018 på Jysk Psykologcenter, Århus. Fra 2018 i egen praksis.

Birgitte Due: Mindfulness instruktør, Alexanderlærer og bevægelsespædagog, efteruddannelse i kognitiv terapi. Har siden 1996 undervist mange hundrede mennesker individuelt og i gruppeforløb som døjer med angst og fobier. Det er foregået dels på Jysk Fobi-Skole 1996 -2006 og senere på Angst- og Fobiskolen Viborg. 2008- 2014.

**Optagelse på kurset** foregår ved at kontakte Ulla Høybye pr. sms til tlf. **26 12 11 41** eller mail til: [psykolog@ullahoybye.dk](mailto:psykolog@ullahoybye.dk), eller Birgitte Due sms til **29 80 00 47** og mail til : [bdue@stofanet.dk](mailto:bdue@stofanet.dk) Du vil herefter blive indbudt til en forsamtale hos enten Ulla Høybye eller Birgitte Due.

### **Citater fra tidligere kursister**

”Jeg har fået større selvtillid og større selvværd”

”Mærker meget stor forandring. Har fået livet tilbage.”

”Kan køre i bus og gå på gaden, føler mig o.k. som den jeg er. Er blevet mere glad.”

”Bremses ikke så ofte af mine tanker, GØR det bare.”

”Jeg frygter ikke længere de situationer jeg før gjorde har lært at tackle det, med at være der hvor jeg er, mærke vejtrækning og fødder, redskaber jeg er virkelig glad for.”

Snakker med mange og nye mennesker. Ikke så mange negative tanker. Vil starte uddannelse.”

”Jeg har ikke kørt i bus i 4 år. Nu kan jeg køre i bus”.

”Nu ser jeg ansigter, hvor jeg før kun så fødder, fordi jeg altid kun så ned i asfalten”.

”Jeg er blevet bedre til at styre angsten, hvor den før styrede mig”.

”Før var jeg kastebold – nu er det mig, der kaster bolden !”



Høegh-Guldbergs Gade 133, 8000 Århus C  
Tlf.: 29800047, E-mail: [bdue@stofanet.dk](mailto:bdue@stofanet.dk)