

Undervisere: Erhvervspsykolog Michael Danielsen, PsykiatriFondens Erhvervsrådgivning samt overlæge Jes Gerlach, PsykiatriFonden.

Sted: Hillerød Rådhus, enten i Byrådssalen eller i den hvide bygning, også kaldet Hovedbygningen, 1. sal, som ligger ved siden af det ny rådhus.

Forløb: Kursus nr. 1: Fem eftermiddage i september og oktober 2008 samt en 6. eftermiddag i slut november 2008. Endelig en afsluttende/evaluerende samtale i slut oktober 2008.

Tirsdag d. 09.9	kl. 13-16	Byrådssalen
Tirsdag d. 16.9	kl. 14-17	Byrådssalen
Tirsdag d. 23.9	kl. 13-16	Byrådssalen
Tirsdag d. 30.9	kl. 13-16	Byrådssalen
Tirsdag d. 7.10	kl. 13-16	Byrådssalen
Onsdag d. 26.11	kl. 14-17	Hovedbygning, 1. Sal

Kursus nr. 2: Fem eftermiddage i november og december 2008 samt en 6. eftermiddag i midt januar 2009. Endelig en afsluttende/evaluerende samtale i midt december 2008.

Mandag d. 10.11	kl. 13-16	Byrådssalen
Mandag d. 17.11	kl. 13-16	Byrådssalen
Tirsdag d. 25.11	kl. 13-16	Byrådssalen
Tirsdag d. 2.12	kl. 13-16	Byrådssalen
Onsdag d. 10.12	kl. 13-16	Byrådssalen
Torsdag d. 15.1	kl. 13-16	Byrådssalen

Vi glæder os til at se dig til et spændende og udviklende undervisningsforløb.

Med venlig hilsen
Det lokale beskæftigelsesråd



Den arbejdsmarkedsorienterede Depressionsskole i Hillerød Kommune

Et samarbejde mellem Jobcenter Hillerød, Det lokale
beskæftigelsesråd, og Psykiatrifonden

Efterår 2008

200.000 mennesker har lige nu en depression. Mange risikerer at falde ud af arbejdsmarkedet i en periode eller permanent. Let til moderat depression kan i høj grad afhjælpes med viden og mentale redskaber.

Jobcenter Hillerød, Det lokale beskæftigelsesråd, tilbyder to kurser i egenhåndtering af depression i efteråret 2008 til Hillerød borgere. Formålet er, at give indsigt i og få værktøjer til at afhjælpe depression, således at livet, inklusiv arbejdslivet, bliver lettere at håndtere.

Ved at deltage i Den arbejdsmarkedsorienterede depressionsskole får du:

- Viden om depression og stress
- Indblik i og forståelse for de processer, tanker og følelser, der ligger bag lavt selvværd, depression og angst
- Redskaber til udvikling af modstandskraft og selvtillid
- Personlig handleplan for hvordan du kommer videre og bliver bedre til at tackle svære situationer f.eks. på arbejdspladsen
- Mulighed for erfaringsudveksling med ligesindede.

Du kan deltage i et kursusforløb, hvis du:

- Er mellem 18-65 år
- Har let til moderat depression eller tidligere har haft en depression og er i risiko for at få tilbagefald.
- Er i arbejde med risiko for sygemelding eller er sygemeldt
- Er indstillet på at få viden om og redskaber til at håndtere egen depression
- Bor i Hillerød Kommune.

PS: Behandling er hverken en hindring eller en forudsætning.

Kommunen kan som et led i din sygeopfølgning vurdere, at du skal deltage i Den arbejdsmarkedsorienterede depressionsskole.

Udtalelser fra kursister i Rudersdal Kommune fra lignende kursusforløb:

Jeg kan nu arbejde mere koncentreret uden at blive afbrudt af mine egne "dumme tanker"

Jeg stopper op, når jeg bliver stresset, og øver mig i det jeg skal gøre for at være i nuet.

Evalueringerne fra tidligere undervisningsforløb viser en væsentlig reduktion i de depressive symptomer, og at arbejdslivet bliver lettere i dagligdagen.

Pris og tilmelding: Det er gratis at deltage. Tilmelding sker gennem Jobcenter Hillerød, Det lokale beskæftigelsesråd.

For tilmelding kontakt projektkonsulent Mette Dylander på medy@hillerod.dk, telefonnr. 72 32 31 99 og Tine Hauge Sørensen tihs@hillerod.dk, telefonnr. 72 32 31 21.

Du er også velkommen til at kontakte ovennævnte, hvis du vil høre mere om Den arbejdsmarkedsorienterede depressionsskole.