



Dato: 1. september 2022

Caféaften: Livskvalitet og balance i livet med sårbarhed, angst eller depression

Kom til en uformel caféaften mandag den 19. september kl. 18.30-20.30 og bliv klogere på balance i livet med sårbarhed, angst eller depression.

Hvad skal der til for at leve et godt liv med svingende sårbarhed, angst eller depression? Kom og hør Johannes og Liselotte fortælle deres personlige historier om at tackle depression og angst.

Her vil du få viden om, hvilke metoder og redskaber de selv har anvendt igennem livet for at leve godt med en kronisk psykisk sygdom.

Det foregår mandag den 19. september 2022 kl. 18.30-20.30 i Café Ingeborg, Knud Lavard Centret, Eksercerpladsen 1 indgang Vest, 4100 Ringsted.

Du kan også høre brugere og socialvejledere fra socialpsykiatrien fortælle om fællesskaber i Værestedet Bjælken og Foreningen Frisk.

Sundhedskonsulenterne informerer om gratis sundhedstilbud, bl.a. kurset "Lær at tackle angst og depression" som henvender sig til borgere med symptomer på angst eller depression. Liva – gratis digitalt livsstilvejledning er et andet sundhedstilbud, som henvender sig til borgere, som har behov for og ønsker støtte til livsstilsændringer.

Det er gratis at deltage, men du skal tilmelde dig senest onsdag den 14. september kl. 12 hos Sundhedsteamet på tlf. 57 62 80 32 i telefontiden, som er tirsdag og torsdag kl. 8.30-9.30 og fredag kl. 12.30-13.30. Eller send en mail med dit navn og antal pladser du ønsker til arrangementet til Sundhedsteam@ringsted.dk.

Fakta om depression

Depression er en af de mest udbredte psykiske sygdomme. Et dansk studie fra 2020 anslår, at ti procent af den voksne danske befolkning har en depression. Der er tale om mellem 300.000-375.000 voksne danskere her og nu. Hertil må yderligere påregnes et mørketal.

Ringsted Kommune
Sundhed & Træning

Eksercerpladsen 1
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 83 80
Dir.: +45 57 62 80 23

www.ringsted.dk
EAN: 5798007643560



Ringsted
Kommune

I løbet af livet får 17-18 procent af danskerne en depression. Det svarer til knap hver femte dansker. Men mange, som har en depression, søger ikke hjælp hos deres læge og kommer derfor ikke i behandling.

Dobbelt så mange kvinder som mænd får en depression. Svær depression er imidlertid lige udbredt blandt de to køn.

Kilde: Psykiatrifonden.dk

Fakta om angst

Angst vurderes til at være den hyppigst forekommende psykiske lidelse, hvor 350.000-400.000 voksne danskere har symptomer svarende til kriterierne for angst.

Ifølge Sundhedsstyrelsen er angst den næsthypigste årsag til, at danskerne henvender sig på de psykiatriske skadestuer og den tredje hyppigste diagnose, der stilles, når danskerne går til lægen^{4b}. Flere kvinder end mænd får en angstdiagnose.

Kilde: Psykiatrifonden.dk