

# FOA Frederikshavn inviterer til: Foredrag med Karin Joy Wolf

**Tirsdag den 6. november 2012**  
**kl. 19.00-22.00**

Doktorvejen 1 – Ældrecentrets opholdsstue

## ***Angst og depression, en udfordring i hverdagen***

Et stigende antal mennesker, oplever at angst og/eller depression, er blevet en uønsket del af deres hverdag. Og det er en stor udfordring og svært at finde effektiv hjælp. Det typiske tilbud er piller, men de fleste erfarer, at det ikke er nok. Og udover at man gerne vil løse problemet, så har de fleste også behov for at forstå det bedre. Både løsninger og forståelse, er efterspurgt, uanset om man selv har problemet, eller er tæt på nogen der har det.

Karin Joy Wolff har, i sit liv, været hårdt ramt af begge dele. Karin fandt selv frem til måder at arbejde med det på og har undervejs også sat sig ind i mere teoretiske sider af emnet, og i dette foredrag, kommer Karin med indsigt i både angst og depression, byggende på både erfaring og viden, samt forslag til måder at arbejde med det på. Og det hele er krydret af et muntert sind, for selvom emnet er alvorligt, behøver stemningen jo ikke være tung.

*Der serveres en øl eller vand i forbindelse med foredraget.*

**Tilmelding: frederikshavn@foa.dk eller tlf.nr. 46 97 11 70 senest den 24. september**

Vel mødt  
FOA Frederikshavn

*Karin Joy Wolf blev oprindeligt uddannet folkeskolelærer, men måtte stoppe pga. store angstproblemer. Det førte til mange års terapi og efterfølgende 3 alternativt terapeutiske uddannelser. Siden 1988 har Karin omsat sine erfaringer og den teoretiske viden, i brugbare redskaber, først i arbejdet med angst, sidenhen med andre personlige problemer. Og siden 1990 bl.a. formidlet disse emner i foredrag, og de senere år, over hele landet. Faglig nysgerrighed og dybt engagement har betydet masser af selvstudier, og også ADHD diagnosen blev omsat til viden om hjernens processer, og til nye foredrag, med kombinationen af viden og erfaringer.*

