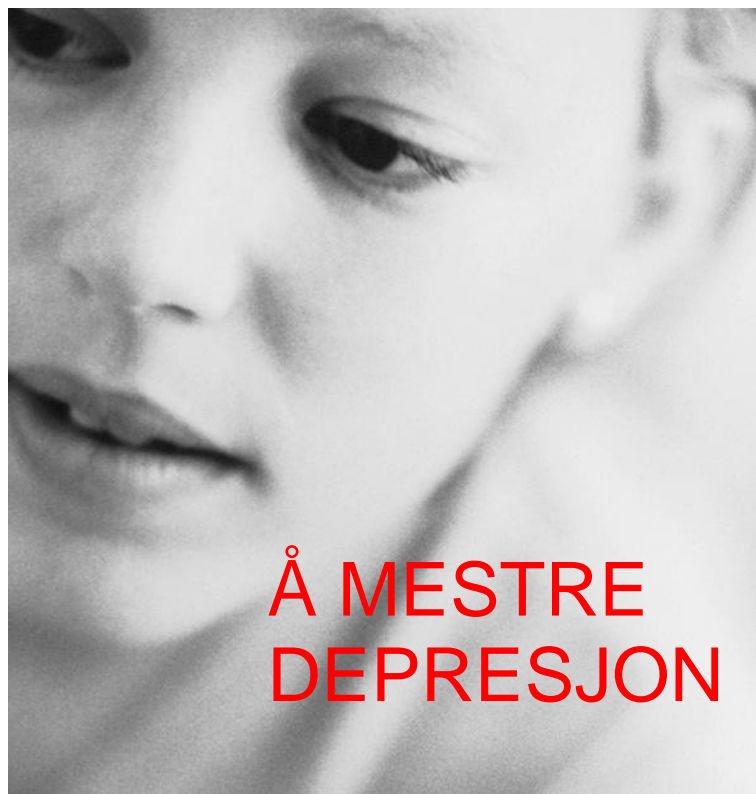


Informasjon om:

KiD

Kurs i depresjonsmestring



Å MESTRE
DEPRESJON

Hvem er kurset for?

Kurs i Mestring av Depresjon – KiD, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte (fra lett til moderat) på en slik måte at det går ut over evnen til å fungere og på kvaliteten på livet. Tegn/symptomer på dette kan være:

**Fravær av glede*

**Tilbaketrekking*

**Følelse av å være verdiløs*

**Lite tiltaksløst/initiativ*

**Konsentrasjonsvansker*

**Tristhet*

**Søvnproblemer*

**Uro*

**Grubling*

**Irritabilitet*

Målet med kurset:

- å gjøre graden av nedstemthet/depresjon mindre
- å korte ned på varigheten av depresjon
- å gjøre de negative følgene av depresjon mindre
- forebygge nye episoder med depresjon

Hva går kurset ut på?

Dette er et kurs som er bygd på kognitiv, sosial læringsteori. Kursdeltakerne undervises i å bli oppmerksom på tankene sine og å se sammenhengen mellom tanker og følelser. Du lærer å vurdere og å *endre* dine negative tolkninger av det som skjer, samt å kjenne igjen og forandre negativt mønster på tanker og handlinger. Det er en anerkjent metode som er egnet til å gi hjelp.

Kurset er på åtte samlinger, hver på 2 ½ time. I tillegg er det 2 oppfølgingssamlinger.

Kursdeltakerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønsteret på tanker og handlinger som holder vedlike og forsterker nedstemthet/depresjon.

Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer på kurset. Kursdeltakerne arbeider med problemene hjemme ved hjelp av metoder og teknikker som de lærer på kurset. Hjemmearbeidet er en viktig del av kurset.

Praktiske opplysninger

Kurset blir ledet av en godkjent kursleder. Kurset går over 8 uker, en gang på 2,5 timer per uke. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs. Etter kurset er det 2 oppfølgingsmøter. Kursboka, *Å mestre depresjon*, blir brukt aktivt på hele kurset.

Kursdeltakere kan selv ta kontakt eller henvises til kurset fra sin fastlege/behandler, eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten.

!

Levanger kommune, Psykisk helse og oppfølgingstjenesten arrangerer regelmessige kurs i mestring av depresjon.

Kursholdere er for tiden

Psykisk helsearbeider Bjørn Golimo
Psykisk helsearbeider Kjellrun Lundsauet Myhre

Nytt KiD-kurs starter tirsdag 7. februar 2012. Kurstidspunkt: kl. 13.00-15.30

For informasjon og/eller påmelding, ta kontakt med
Bjørn Golimo, tlf 41 54 65 88 eller Kjellrun Lundsauet Myhre, tlf 95 92 28 15 .

Kursavgift er kr 400,-, som inkluderer kursmateriell.

Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring på hjemmesidene til Fagakademiet, www.fagakademiet.no og Rådet for Psykisk Helse, www.psykiskhelse.no.

På neste side kan du og din lege/behandler lese mer om kurset.

Informasjon til lege/behandler

Henvisning

Kursdeltakerne henvises til kurset fra sin fastlege, behandler eller helsetjenesten. Målgruppen for Kurs i Mestring av Depresjon (KID), er mennesker med milde/moderate depresjoner. Kurset egner seg ikke ved selvmordsfare/psykoselidelser.

Kurset kan brukes alene eller i tillegg til medikamentell behandling og/eller samtalebehandling.

For å få utbytte av kurset er det nødvendig med en viss grad av konsentrasjon og oppmerksomhet. Kurslederen må derfor ha en individuell samtale med hver kursdeltaker før kursstart.

Metode

KID bygger på kognitiv sosial læringsteori og er et psykoedukativt (læringsorientert) tiltak. Kursdeltakerne får opplæring i kognitive modeller for å endre egne uhensiktsmessige tanke- og handlingsmønstre. Kurset blir ledet av en godkjent kursleder med helsefaglig bakgrunn på minimum høgskolenivå.

Forskning

KID har effekt ved depresjon. KID er utarbeidet, prøvet ut og evaluert i flere forskningsprosjekter av Prof. Dr. med. Odd Steffen Dalgard, (faglig ansvarlig), psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og psykolog Trygve A. Børve.