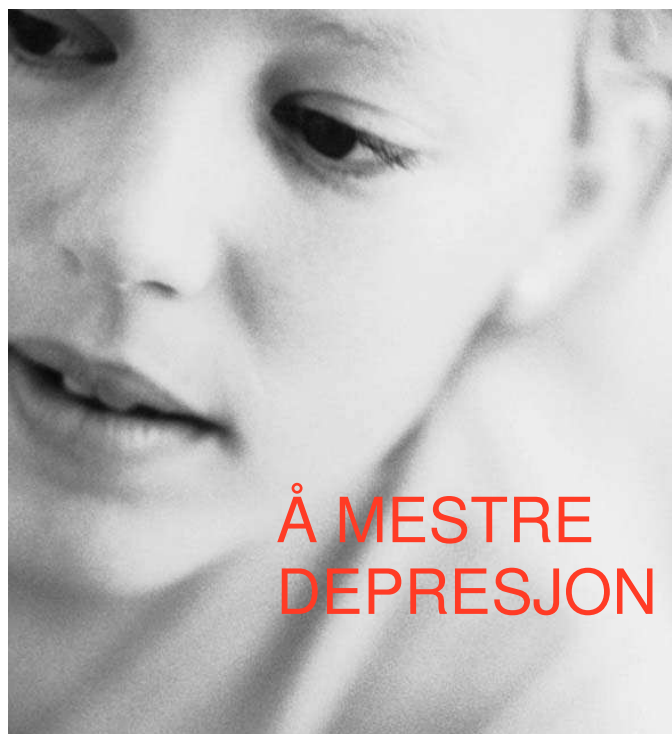


KiD

Kurs i depresjonsmestring



**VELKOMMEN TIL KID-KURS
KLEPP KOMMUNE
VÅREN 2012**

HVEM ER KURSET FOR?

KiD, - *Kurs i Depresjonsmestring*, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte på en slik måte at det går ut over livskvaliteten (fra lett til moderat).

Tegn/symptomer på dette kan være:

**Fravær av glede*

**Tilbaketrekking*

**Følelse av å være verdiløs*

**Lite tiltakslust/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 kjent metode som er egnet til å gi hjelp.

Kurset er bygd på 10 samlinger, hver på 2,5 time.

Kursdeltakerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønsteret på tanker og handlinger som holder ved like 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 med helsefaglig bakgrunn på minimum høgskolenivå. Kurset går over 8 uker, i tillegg er det 2 oppfølgingstreff etter ca. 1 og 3 måneder. Til sammen 10 samlinger. Hvert treff er på 2,5 time. Det er 10-12 deltakere på hvert kurs. Kursboka, *Å mestre depresjon*, blir brukt aktivt på hele kurset. Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring på websidene til Kommunal Kompetanse, www.kommunal-kompetanse.no og Rådet for Psykisk Helse, <http://www.psykiskhelse.no>.

INFORMASJON TIL LEGE/BEHANDLER

Henvisning

Kursdeltakerne kan henvises til kurset fra sin fastlege, behandler eller helsetjenesten, de kan og selv ta direkte kontakt med seksjon psykisk helse for påmelding. 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.

Forsamtale. Alle kursdeltakere skal ha en kort individuell samtale med kursleder før det gis tilbud om plass.

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.

Dato og tid:

Kurset går over 8 + 2 torsdager a 2,5 t,
kl.12.30 - 15.00 (inkl. pause)

Kursdatoar: Torsdag 8.mars, 15.mars, 22.mars, 29.mars
(Påskefri 5.april), 12.april, 19.april, 26.april og 3.mai

I tillegg er det satt opp 2 oppfølgingstreff,
Torsdag 7.juni og Torsdag 23.august, kl.12.30-15.00

Sted:

FREDHEIMSBYGGET, Fredheimsvn.4
Fredheimloftet 3.etg

Pris:

Kurset koster Kr. 450,-.
Dette dekker utgifter til kursboken og frukt/kaffe.

Påmelding, fortløpende og innen 20.februar

For påmelding, spørsmål og informasjon :

Du kan kontakt med fastlegen din.
Eller du kan ta kontakt direkte med
Seksjon Psykisk Helseteneste:
Nils Garborg Reiten, mob. 48882089