



# KiD

Kurs i  
depresjons-  
mestring

Psykolog Trygve A. Børve  
Psykiatrisk sykepleier Anne Nævra

**Velkommen til KiD-kurs  
Klepp Kommune**

## Hvem er kurset for?

**KiD – Kurs i Depresjonsmestring**, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller er deprimerte på en slik måte at det går ut over livskvaliteten, frå lett til moderat depresjon.

### Tegn/symptomer på dette kan være:

- Fravær av glede
- Tilbaketrekking
- Følelsen av å være verdiløs
- Lite tiltaksløst
- Konsentrasjonsvansker
- Tristhet
- Søvnproblemer
- Uro
- Grubling
- Irritabilitet

### Målet med kurset

- Redusere graden av nedstemthet/depresjon
- Redusere varighet av depresjon
- Redusere de negative følgene av depresjon
- Forebygge nye episoder med depresjon

### Kognitiv teori

Dette er et kurs som bygger 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.

Kognitiv teori er en kjent metode som er egnet til å gi god hjelp.

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.

Kursdeltakerne arbeider med sine egne utfordringer hjemme, ved hjelp av metoder og teknikker som de lærer på kurset.

Hjemmeoppgavene er en svært viktig del av kurset.

## Praktiske opplysninger

Kurset blir ledet av godkjente kursledere med helsefaglig bakgrunn på minimum høyskolenivå. Kurset går over 10 ganger, hvert treff er på 2,5 time. Det er 10-12 deltakere på hvert kurs. KiD-kursboken, blir brukt aktivt på hele kurset.

## Se mer informasjon om KiD på websidene til:

Kommunal Kompetanse, [www.kommunal-kompetanse.no](http://www.kommunal-kompetanse.no)  
Rådet for Psykisk Helse, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no).

## Informasjon til lege/behandler

Kursdeltakerne kan henvises til kurset fra sin fastlege, behandler eller helsetenesten, eller de kan selv ta direkte kontakt med Avdeling psykisk helse- og rus for påmelding.

Målgruppen for Kurs i Mestring av Depresjon (KID), er mennesker med milde/moderate depresjoner. Kurset egner seg ikke ved selvmordsfare/psykoselidelser eller alvorlig depresjon. 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, overskudd og oppmerksomhet.

## Forsamtalen

**Alle som melder seg på KiD-kurs må ha en kort forsamtale med kurslederne. På forsamtaalen går vi gjennom innhold og arbeidsmetoder. Forsamtaalen er viktig for at vi skal finne ut om KiD er det rette tilbudet for deg. På forsamtaalen blir det så bestemt, sammen med deg, om du får delta på kurset.**

## Forskning

KID har god 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.

## Lokal kursarrangør:

Avdeling Psykisk helse og rus, Klepp kommune

## Når tid holder vi KiD-kurs ?

Vi holder kurs 2 ganger i året, oppstart februar og oktober

## Kursdatoer og tidspunkt :

Kurset går over 10 (8+2) ganger  
Egen, oppdatert oversikt over dette på:  
[www.klepp.kommune.no](http://www.klepp.kommune.no)

## Sted:

SIRKELEN, Olav Hålandsv.8, 1.etg., Møterom B08 eller B11

## Pris:

Kursavgift Kr. 500,-. inkl.kursbok

## For påmelding, spørsmål og informasjon :

Tenestekontoret, Klepp kommune, tlf.51784410  
Servicetlf., Avd. psykisk helse og rus, mob.40036690  
Nils Garborg Reiten, Kursleder, mob.488 82 089  
Frisklivsentralen, Klepp kommune, tlf.51784522

Påmelding skjer fortløpende.  
Dere blir invitert til forsamtale senest 1 mnd. før kursstart

Kursbrosjyre, og all info du trenger om kurset, finner du på :  
[www.klepp.kommune.no/helse-og-velferd/psykisk-helse](http://www.klepp.kommune.no/helse-og-velferd/psykisk-helse)