

*Informasjon om:*

# KiD

Kurs i depresjonsmestring



**BARN, FAMILIE OG HELSE**  
**SKAUN KOMMUNE VÅREN 2014**

## 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 tiltakslyst/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 bygd på åtte samlinger, hver på 2 ½ time.

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 8-12 deltakere på hvert kurs. Etter kurset er det oppfølgingsmøter etter ca. 1 og 2 måneder. Kursboka, *Å mestre depresjon*, blir brukt aktivt på hele kurset.

Skaun kommune arrangerer kurs i mestring av depresjon våren 2014. Første dag blir tirsdag 18. mars 2014, fra klokka 13:00-15:30. Varighet er 8 tirsdager fremover.

Ta kontakt med Barn, familie og helse, tlf 40 41 72 86, for å få mer informasjon om kurs-opplegget. På dette telefon-nummeret kan du melde deg på kurset, og få informasjon om oppmøte-sted og kursavgift.

Hvis du ønsker det, kan du benytte BFH sitt felles henvisningsskjema for påmelding. Du kan også snakke med fastlegen din/behandler om påmelding, og få han/hun til å lage en henvisning.

Frist for påmelding: 3. mars 2014  
Pris kroner 600,-

Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring på websidene til Kommunal Kompetanse, [www.kommunal-kompetanse.no](http://www.kommunal-kompetanse.no) og Rådet for Psykisk Helse, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no).

**PÅ BAKSIDEN 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