

KiD

Kurs i depresjonsmestring



Å MESTRE
DEPRESJON

BARN, FAMILIE OG HELSE
SKAUN KOMMUNE 2019

HVEM ER KURSET FOR?

Kurs i mestring av depresjon 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 livskvalitet.

Tegn/symptomer på dette kan være:

- | | |
|------------------------------|----------------|
| *Fravær av glede | *Tristhet |
| *Isolasjon | *Søvnproblemer |
| *Følelse av å være verdiløs | *Uro |
| *Lite tiltakslyst/ initiativ | *Grubling |
| *Konsentrasjonsvansker | *Irritabilitet |

MÅLET MED KURSET:

- å gjøre graden av nedstemthet/depresjon mindre
- å korte ned varigheten av depresjon
- å gjøre de negative følgene av depresjon mindre
- å 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. Kursdeltakerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønsteret på tanker og handlinger, som kan vedlikeholde og forsterke nedstemthet/depresjon.

Det er en anerkjent metode som er egnet til å gi hjelp.

Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer på kurset.

Kursdeltakerne arbeider med egne problemer 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 godkjente kursledere. 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 (KiD).

Kursledere er :

Mette Goa Hugdal: 93857489

Linda Ryhagen, tlf.:40417285

Kurset starter: Tirsdag 15.oktober, 2019.

Tid: Kl.13.00- 15.30.

Sted: Rådhuset i Børsa.

Kursavgift kr. 700,- dekker kursboka og enkel servering.

For spørsmål/ nærmere informasjon kan du ta kontakt med en av kurslederne.

Påmelding til Linda Ryhagen.

Påmeldingsfrist: 23.september 2019.

Se mer informasjon om Kurs i depresjonsmestring på websidene til Kommunal Kompetanse, www.kommunal-kompetanse.no og Rådet for Psykisk Helse, www.psykiskhelse.no.

PÅ BAKSIDEN KAN DU OG DIN LEGE/BEHANDLER LESE MER OM KURSET

INFORMASJON TIL LEGE/BEHANDLER

Henvisning

Kursdeltakerne kan selv melde seg på kurset. De kan også henvises til kurset fra sin fastlege, behandler eller andre instanser.

Målgruppen for Kurs i mestring av depresjon (KID), er mennesker med milde/moderate depresjoner. Kurset egner seg ikke ved selvmordsfare/psykoselidelser.

For å få utbytte av kurset er det nødvendig med en viss grad av konsentrasjon og oppmerksomhet. Kursleder må derfor ha en individuell samtale med hver kursdeltaker før kursstart, for sammen å vurdere om dette kurset kan være til hjelp.

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 handlings-mønstre. 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