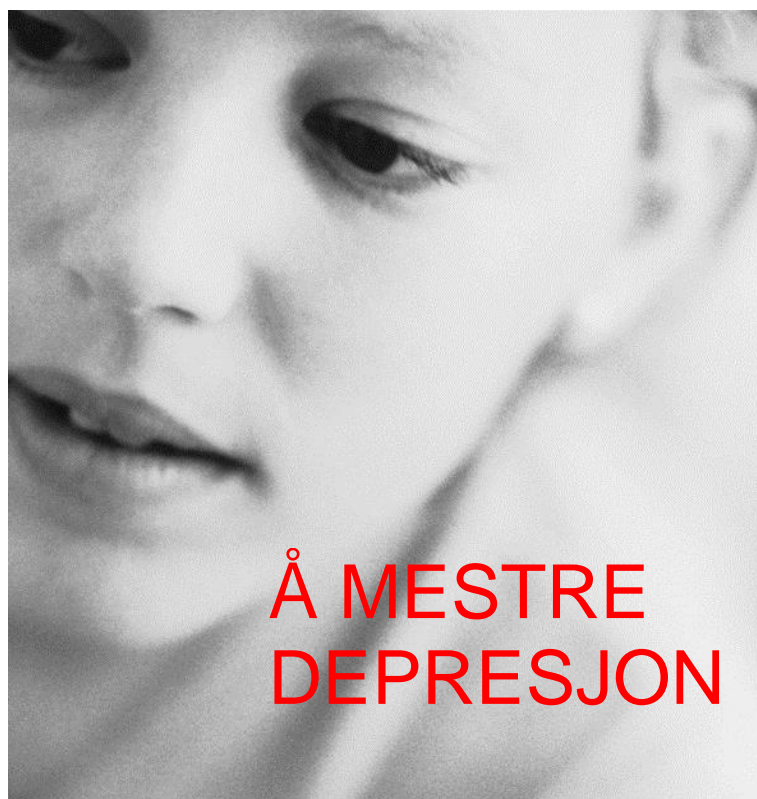


Informasjon om:

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 kvaliteten på livet. 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 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.

Bodø kommune arrangerer kurs i mestring av depresjon (KiD). Kurset holdes på Villa Vekst, Torvgata 16, tirsdager kl. 09.00 – 11.30.

Kursavgift på kr. 400,- betales første dag, og dekker også kursmateriell.

Ta kontakt med Oppfølgingstjenesten psykisk helse og rus, Villa Vekst, tlf. 472 86 622 / 75 55 72 71 for påmelding, mer informasjon om kurset samt dato for neste kurs.

Kursledere er Arnfinn Sandness og Åsmund Ødegård

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