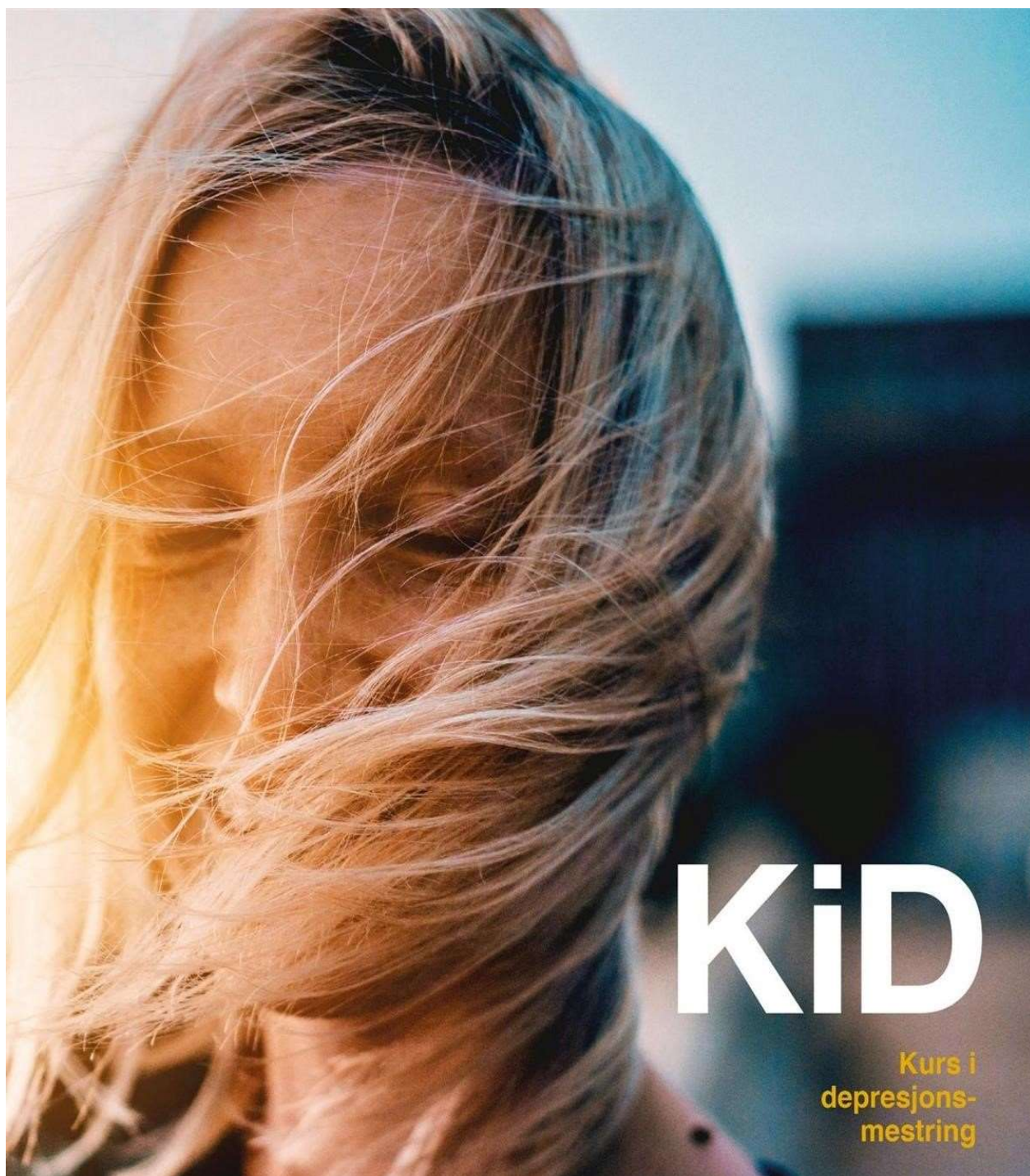




KiD

Kurs i
depresjons-
mestring

Å MESTRE DEPRESJON

Hvem er kurset for?

Kurs i Depresjonsmestring – 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:

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

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 to godkjente kursledere, hvor en er hovedansvarlig og en assistent. Alle aktuelle deltakere blir kalt inn til en individuell samtale med kurslederne i forkant av kurset.

Kurset går over 8 uker, hver gang på 2,5 timer per uke. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs. Det vil bli enkel servering på møtene. Etter kurset er det 2 oppfølgingsmøter.

Kursboka «*KiD-kurs i depresjonsmestring*», blir brukt aktivt på hele kurset.

Kurset er en del av tilbudet ved Frisklivssentralen i Drangedal kommune. Kursdeltakere kan gjennom Frisklivsresepten henvises til kurset fra sin fastlege, annet helsepersonell eller NAV. Det er også mulig å ta direkte kontakt på eget initiativ.

KURSLEDERE:

Karina Valbø, psykiatrisk sykepleier

Tone Robertsen, sykepleier

Informasjon om oppstart av kurs og påmelding:

Høsten er vanlig tid for kursoppstart og vanligvis har vi et kurs i året.

Spørsmål og påmelding kan gjøres på telefon eller epost til Eldbjørg Lia Ettestad ved Frisklivssentralen.

Besøksadresse:

Myrveien 4, 3750 Drangedal

Postadresse:

Frisklivssentralen, Myrveien 4, 3750 Drangedal

Telefon:

35 99 71 31 / 41 50 11 18

E-post: frisklivssentralen@drangedal.kommune.no

Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring på hjemmesidene til Fagakademiet AOF, aof.no og Rådet for Psykisk Helse, www.psykiskhelse.no.

Informasjon til henviser

Henvisning

Deltakerne kan henvises til kurset fra sin fastlege, annet helsepersonell eller NAV.

Målgruppen for Kurs i Depresjonsmestring (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 høghskolenivå.

Forskning

KID har effekt ved depresjon.

KID er utarbeidet, prøvd ut og evaluert i flere forskningsprosjekter av Prof. Dr. med. Odd Steffen Dalgard, (faglig ansvarlig), psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og psykolog Trygve A. Børve.