



KiD

Kurs i
depresjons-
mestring

I regi av
Psykisk Helsetjeneste
Folldalen og Tynset Kommune

Psykolog Trygve A. Børve
Psykiatrisk sykepleier Anne Nævra

Oppstart 20. oktober kl 16.30

Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptomer

KiD er basert på kognitiv atferdsteori som er en godt dokumentert metode for å behandle depresjon. Kurs som tiltak er godt dokumentert som effektivt, på linje med individuell kognitiv terapi.

Noen vanlige tegn på depresjon:

- Nedstemthet
- Fravær av glede
- Tap av energi
- Mindre kontakt med andre
- Tanker om skyld og verdiløshet
- Søvnproblemer
- Grubling
- Konsentrasjonsvansker

Målet med kurset:

- Forkorte varighet av depresjon
- Redusere intensitet av symptomer på depresjon
- Gjenvinne funksjon
- Forebygge nye episoder med depresjon

Kursinnhold:

Ved depresjon endres måten den enkelte tenker på, slik at tankene bidrar til å vedlikeholde og forsterke nedstemtheten. Endringen i tanker skaper en negativ tanke- og følelsessirkel, som igjen fører til mindre energi, mer slitenhet og mindre aktivitet.

Kognitiv atferdsterapi retter seg mot å endre negative tanker – og atferdsmønstre som bidrar til nedstemtheten.

På kurset lærer deltakerne å se sammenhengen mellom tanker og følelser, videre å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til egen nedstemthet.

Praktisk informasjon:

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 2,5 timer, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs.

Kursboka blir brukt aktivt på hele kurset.

Kursdeltakere kan henvises til kurset fra sin fastlege/behandler eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten.

FOR UTFYLLING AV LOKAL KURSARRANGØR!

Psykisk helsetjeneste i Folldal- og Tynset kommune, arrangerer Kurs i Mestring av Depresjon (KiD)

Kursledere er: Anita Rekstad tlf.: 47 79 18 48
Trude Sandberg tlf.: 40 43 67 94

KiD-kurs starter: **20. oktober 2022**

Tid: **Torsdager 16.30 – 19.00**

Sted: **Alvdal Frivilligsentralen, Skulbakken 25**

Kursavgift kr **550,-** dekker kaffe/te og kursmateriell. Regning vil bli sendt etter oppstart.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med kursleder, fastlege eller psykiatritjenesten i din kommune.

Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) på hjemmesidene til Fagakademiet, www.fagakademiet.no og Rådet for Psykisk Helse, www.psykiskhelse.no.

På neste side kan du og din lege/behandler lese mer om kurset.

Informasjon til lege/behandler:

Henvisning

Kursdeltakerne kan henvises til KiD av fastlege/behandler eller helsetjenesten.

Kurset er effektivt ved mild/moderat depresjon. Kurset kan gis alene, tilbys som en modul av flere tiltak, eller som tillegg til medikamentell behandling.

Ved henvisning til KiD skal kursleder ha en vurderings-/forsamtale med deltaker der det bla. informeres om kursets innhold og form.

Metode

KiD bygger på kognitiv sosial læringsteori og er strukturert tiltak med lite frafall og gode resultat. Det drives nå KiD-kurs over hele landet i regi av helseforetak, kommuner og private aktører. Kursene ledes av en godkjent kursleder med helsefaglig grunnutdannelse på minimum høgskolenivå. Opplæringen av kursledere støttes av Helsedirektoratet, og gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet.

Forskning

Effekten CBT og CBT baserte kurs har ved depresjon er godt dokumentert i internasjonal forskning. Folkehelseinstituttet rangerer i sin rapport "Bedre føre var" (2011:1) slike kurs blant de 10 høyest prioriterte tiltakene.