

INFORMASJON TIL LEGE/BEHANDLER

Henvising

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

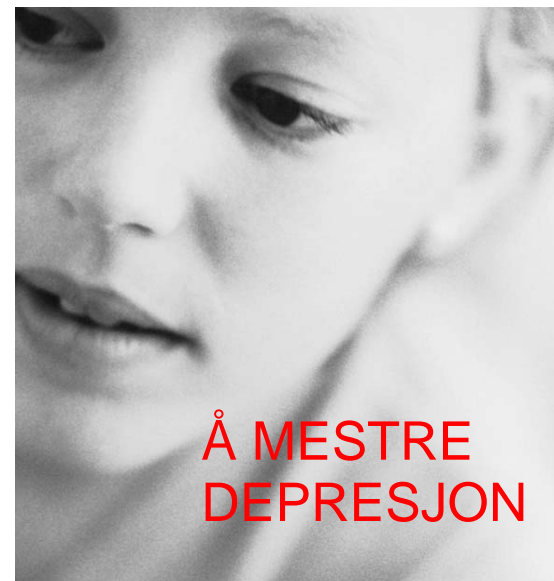
KID bygger på kognitiv sosial læringsteori og er et psykoedukativt (læringsorientert) tiltak. Kursdeltakerne får opplæring i kognitive modeller for å endre egne uhensiktsmessige tanke- og handlingsmønstre. Kurset blir ledet av en godkjent kursleder med helsefaglig bakgrunn på minimum høgsolenivå.

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.

Informasjon om:

KID
Kurs i depresjonsmestring



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 | *Tristhet |
| *Tilbaketrekking | *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 på 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. 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 ti 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 onsdager over **10 uker, 2,5 timer per uke.**

Som en del av kurset, er det to oppfølgingsmøter etter 1 og 2 måneder. Det er 8-12 deltakere på hvert kurs.

Kursboka, *Å mestre depresjon*, blir brukt aktivt på hele kurset.

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

De kan også selv ta direkte kontakt.

Ta kontakt med Vegsund Distriktpsykiatriske Senter for mer informasjon om kurset på tlf. 70 10 67 60 og spør etter en av KID-kurs instruktørene: Eva Stin Gjengedal Vatne og Alfhild A. Ødegård

Kurset blir på Vegsund DPS på onsdager. Første kursdag 23.02.11 kl 12.30 – 15.00. Påmelding innen 01.02.11.

Vi følger vanlig polikliniske takster. Pris pr. i dag er kr. 307,- pr. kurssamling.

Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring på web-sidene 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**