



KiD

Kurs i depresjonsmestring

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

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

Frisklivssentralen i Saltdal kommune

arrangerer Kurs i Mestring av Depresjon (KiD).

Kursledere er : Sofie Jakobsen, tlf.: 913 22 741.
Birgit Vik Amundsen, tlf.:950 18 880.

KiD-kurs starter:19.02.19

Tid:11.30-14.00

Sted: Rådhuset kjelleren

Kursavgift kr 800. Faktura sendes ut fra kommunen.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med kursleder.

Forbehold om nok påmeldte.

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.

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.

