

Informasjon til helsepersonell

Kursdeltakerne henvises til kurset fra helsepersonell. Målgruppen for KiD er mennesker med milde til moderate depresjoner. Kurset egner seg ikke ved selvmordsfare eller psykose-lidelser.

Kurset kan brukes alene eller i tillegg til annen behandling.

For å få utbytte av kurset er det nødvendig med en viss grad av konsentrasjonsevne og motivasjon. Kurslederne må derfor ha en individuell samtale med hver kursdeltaker før kursstart.

Helsetjenesten i Grimstad kommune arrangerer kurs i mestring av depresjon.

**Kurset holdes på Dømmesmoen på onsdager kl. 14-16.30.
Første kursdag blir onsdag d. 24. februar 2016.**

**Kursavgift kr. 500,-, dekker kursmateriell og kaffe.
Deltakerne får tilsendt regning.**

**For informasjon og påmelding, kontakt:
Jens.Jensenius@grimstad.kommune.no 94 17 08 96, eller
Helga.Lande@grimstad.kommune.no 90 75 72 21.**

Påmeldingsfristen er 31. januar 2016



Informasjon om:

KiD
Kurs i depresjonsmestring



Hvem er kurset for?

Kurs i mestring av depresjon (KiD) er for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller deprimerte, på en slik måte at det går ut over evnen til å fungere, og på kvaliteten på livet.

Tegn på nedstemthet og depresjon kan være:

- *Ingen glede*
- *Tristhet*
- *Lite kontakt med andre*
- *Søvnproblemer*
- *Følelse av å være verdiløs*
- *Uro*
- *Lite initiativ og tiltakslyst*
- *Grubling*
- *Konsentrasjonsvansker*
- *Irritabel*

Målet med kurset:

- Å gjøre nedstemtheten mindre – øke trivselen
- 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 ikke terapi, men et kurs der deltakerne lærer å jobbe med tankene sine, og å se sammenhenger mellom tanker og følelser. En lærer å vurdere og å endre sine negative tanker om det som skjer, samt å kjenne igjen og forandre negative mønstre i tanker og handlinger. Kurset bygger på kognitiv sosial læringsteori, og er en anerkjent metode som er egnet til å gi hjelp.

Kurset er på åtte samlinger, hver på 2½ time. I tillegg er det 2 oppfølgingsamlinger.

Forutsetninger for å delta

Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer på kurset. Deltakerne må være innstilt på å møte på alle samlinger, og å arbeide hjemme med metoder og teknikker som de lærer på kurset. Hjemmearbeidet er en viktig del av kurset, og fører til god og varig læring av nyttige teknikker.

Før kurset vil alle bli innkalt til en individuell samtale for å avklare om dette kurset er et egnet tilbud.

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 godkjente kursledere som er hhv. psykolog-spesialist og psykiatrisk sykepleier, begge jobber i helsetjenesten i Grimstad kommune.

KiD har effekt ved depresjon. Kurset er utarbeidet, prøvd ut, og evaluert i flere forskningsprosjekter av prof. dr. med. Odd Steffen Dalgaard (faglig ansvarlig), psykiatrisk sykepleier Anne Nævra, og psykolog Trygve A. Børve.

Praktiske opplysninger

Kurset blir ledet av psykologspesialist Jens T. Jensenius og psykiatrisk sykepleier Helga Lande. Kurset går over 8 uker, en gang på 2½ time hver uke. Etter kurset er det 2 oppfølgingsmøter med ca. en måneds mellomrom. Det er 8-12 deltakere på kurset. Kursboka "*Å mestre depresjon*" blir brukt aktivt på hele kurset.

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

Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring (KiD) på fagakademiet.no eller psykiskhelse.no.