

Praktiske opplysninger

Kurset blir ledet av en godkjent kursleder. Kurset

strekker seg over 8 uker, og ca

2,5 timer hver gang. Det vil

være omkring 8-12 deltakere

per kurs. Etter kurset er det



2 oppfølgingsmøter. Første oppfølgingsmøte vil

komme ca 1 måned etter avsluttet kurs, og siste

møte omkring 2 måneder etter endt kurs.

Boken *Å mestre Depresjon*, vil bli brukt aktivt

på hele kurset.

Kurset kan brukes alene eller i tillegg til

medikamentell behandling og / eller samtale-

behandling.

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 enkelt

deltaker i forkant av kursstart.

Påmelding til Kid kurs

Avdeling psykisk helse Bergen Vest

5147 Fyllingsdalen

På telefon 55 56 53 30

Besøksadresse:

Folke Bernadottes vei 44

Ta kontakt med:

Anne Birgitte Hunderi

Tlf.954 98 675

Anne.hunderi@bergen.kommune.no

Linda Seim

Tlf: 408 13 663

Linda.Seim@bergen.kommune.no



BERGEN KOMMUNE

Psykisk helse
Bergen Vest

KiD

Kurs i Depresjonsmestring



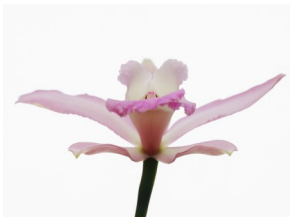
Telefon: 55 56 53 30

Hvem er kurset for?

Kurs i Mestring av Depresjon–KiD, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller er deprimerede (fra lett til moderat) på en slik måte at det går ut over livskvaliteten og evnen til å fungere i dagliglivet.

Tegn / symptomer på dette kan være:

- ◆ Fravær av glede
- ◆ Tilbaketrekking
- ◆ Følelse av å være verdiløs
- ◆ Lite tiltakslyst / initiativ
- ◆ Konsentrasjonsvansker
- ◆ Tristhet
- ◆ Søvnproblemer
- ◆ Uro
- ◆ Grubling
- ◆ Irritabilitet



Målet med kurset:

- ◆ **Å gjøre graden av nedstemthet / depresjon mindre**
- ◆ **Å korte ned på varigheten av depresjonen**
- ◆ **Å gjøre de negative følelsene av depresjonen mindre**
- ◆ **Forebygge nye episoder med depresjon**

Hva går kurset ut på?

Dette er et kurs som er bygget på kognitiv, sosial lærings-teori. Deltakerne 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 av tanker og handlinger. Det er en anerkjent metode som er egnet til å gi hjelp.

Kurset er bygd på åtte samlinger, på ca 2,5 timer.

Kursdeltakerne får i opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønsteret på tanker og handlinger som vedlikeholder 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.

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 .

Forskning

KiD har effekt ved depresjon. KiD er utarbeidet, prøvd ut, og evaluert i flere forskningsprosjekt av Prof. Dr. Med. Odd Steffen Dalgard, (faglig ansvarlig), psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og psykolog Trygve A. Børve.

