

## Praktiske opplysninger

Kurset blir ledet av en godkjent kursleder. Kurset strekker seg over 10 uker, og ca 2,5 timer hver gang. Det vil være omkring 8-12 deltakere per kurs.



Det vil bli delt ut kursmateriell som vil bli brukt aktivt på hele kurset. 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 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 40

Ta kontakt med:

Anne Birgitte Hunderi

Tlf.954 98 675

Anne.hunderi@bergen.kommune.no

Linda Seim

Linda.Seim@bergen.kommune.no



BERGEN KOMMUNE

Psykisk helse  
Bergen Vest

# KiD

## Kurs i Depresjonsmestring



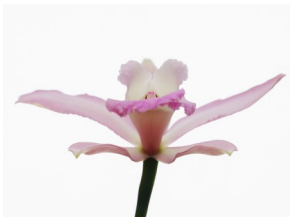
Telefon: 55 56 53 30

## Hvem er kurset for?

Kurs i Mestring av Depresjon–KiD, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller er deprimerte (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 ti 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.

