

## **INFORMASJON OM «Kurs i mestring av depresjon-KID» i Lesja kommune og Dovre kommune**

### **Hvem kurset er 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 evnen til å fungere og på kvaliteten i livet. Tegn/symptomer på dette kan være:

- |                             |                 |
|-----------------------------|-----------------|
| -Fravær av glede            | -Tristhet       |
| -Tilbaketrekking            | -Søvn-problemer |
| -Følelse av å være verdiløs | -Uro            |
| -Lite tiltakslust           | -Grubling       |
| -Konsentrasjonsvansker      | -Irritabilitet  |

Kurset egner seg ikke ved alvorlig depresjon, psykoselidelser eller alvorlig personlighetsforstyrrelse. For å få utbytte av kurset er det nødvendig med en viss grad av konsentrasjon og oppmerksomhet. Kurset kan brukes alene eller i tillegg til medikamentell behandling og/eller samtalerterapi.

Kurset er for Lesja og Dovres innbyggere.

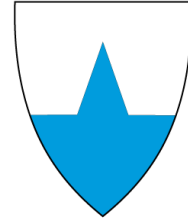
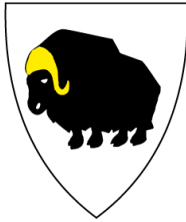
### **Målet med kurset:**

- gjøre graden av nedstemthet/depresjon mindre.
- korte ned på varighet av depresjon
- gjøre de negative følelsene av depresjon/kjenne igjen utviklingen
- gjenvinne funksjon

### **Hva går kurset ut på?**

Dette er et kurs som er bygd på kognitiv, sosial læringsteori. Kursdeltagerne undervises i å bli oppmerksomme på tankene sine og å se sammenhengen mellom tanker og følelser. Man lærer å vurdere å endre sine negative tolkninger av det som skjer, samt å kjenne igjen og forandre negativ mønster på tanker og handlinger. Dette er en anerkjent metode som er egnet til å gi hjelp.

Kursdeltagerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønster på tanker og handlinger som holder vedlike og forsterker nedstemthet/depresjon. Det er ikke nødvendig å fortelle om egne problemer på kurset. Kursdeltagerne arbeider med problemene hjemme ved hjelp av metoder og teknikker som de lærer på kurset. Hjemmearbeidet er en viktig del av kurset.



## Hvem kan henvise?

Kursdeltageren kan henvises til kurset av sin fastlege eller annen kontakt i primærhelsetjenesten, NAV eller behandler i spesialisthelsetjenesten (DPS).

## Praktiske opplysninger:

Kurset blir ledet av godkjent kursleder. Kursleder har med seg en co-leder som bidrar ved behov og kvalitetssikrer opplæringen. Før oppstart av kurset har alle en individuell forsamling med kursleder, for å vurdere om dette er riktig kurs for vedkommende.

Kurset er bygd opp på åtte samlinger en gang hver uke, hver samling på 2,5 timer. I tillegg to oppfølgingsamtaler etter kurset; 2-4 uker etter kurset, hver på 2 timer. Kursbok «Å Mestres depresjon» blir brukt aktivt gjennom hele kurset. Kurset er gratis men deltagerne må selv betale for boken og enkel servering, til sammen kr 550,-. På kurset er det 8-12 deltagere.

Kursdager høsten/vinteren 2018:

- Ons 10.okt 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 17.okt 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 24.okt 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 31.okt 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 7.nov 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 14.nov 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 21.nov 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 28.nov 2018, kl 17.00 – 19.30
- Ons 12.des 2018, kl 17.00 – 19.00
- Ons 16.jan 2019, kl 17.00 – 19.00

(Kurset avholdes enten på Helsehuset på Dombås eller på kommunehuset på Lesja, avhengig av om det er flest deltakere fra hhv Dovre kommune eller Lesja kommune.)

Ved spørsmål og for mer informasjon, ta gjerne kontakt.

Med vennlig hilsen,

Leena Kaarbø  
Psykiatrisk sykepleier  
Dovre kommune  
Tlf: 90 81 07 38

Liv Enstad  
Psykiatrisk sykepleier  
Lesja kommune  
Tlf: 91 88 64 59