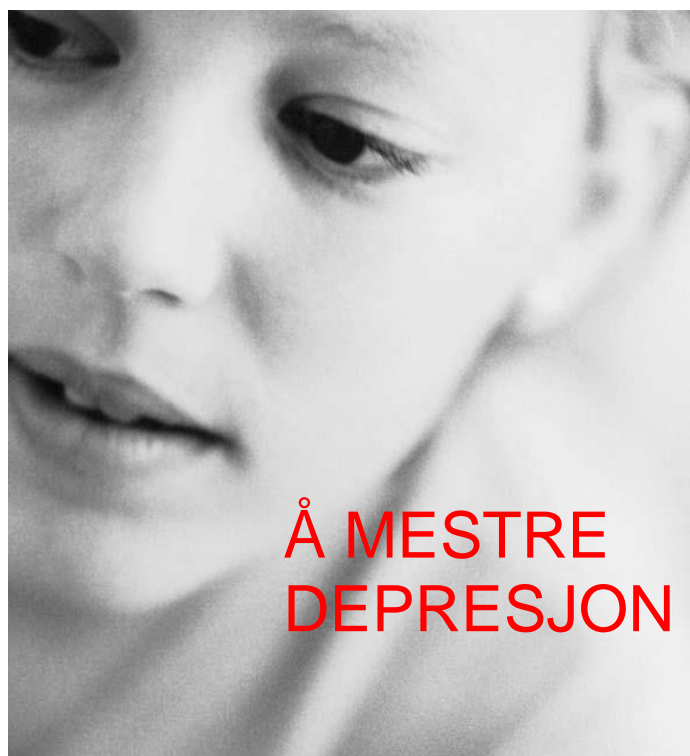


KID

Kurs i depresjonsmestring



**VELKOMMEN TIL KID-KURS
KLEPP KOMMUNE
VÅREN 2020**

HVEM ER KURSET FOR?

KiD - Kurs i Depresjonsmestring, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte på en slik måte at det går ut over livskvaliteten, fra lett til moderat depresjon.

Tegn/symptomer på dette kan være:

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

MÅLET MED KURSET

- ❖ Redusere graden av nedstemthet/depresjon
- ❖ Redusere varigheten av depresjon
- ❖ Redusere de negative følgene av depresjon
- ❖ Forebygge nye episoder med depresjon

KOGNITIV TEORI

Dette er et kurs som bygger på kognitiv, sosial læringsteori. Kursdeltakerne 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 på tanker og handlinger.

Kognitiv teori er en kjent metode som er egnet til å gi god hjelp.

Kursdeltakerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønsteret på tanker og handlinger som holder ved like og forsterker nedstemthet/depresjon.

Kursdeltakerne arbeider med sine egne utfordringer hjemme, ved hjelp av metoder og teknikker som de lærer på kurset.

Hjemmearbeidet er en svært viktig del av kurset.

PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Kurset blir ledet av godkjente kursledere med helsefaglig bakgrunn på minimum høyskolenivå. Kurset går over 8 uker, og i tillegg er det 2 oppfølgingstreff, etter ca. 1 og 2 mnd.

Til sammen 10 samlinger.

Hvert treff er på 2,5 time. Det er 10-12 deltakere på hvert kurs. Kursboken, Å mestre depresjon, blir brukt aktivt på hele kurset.

Se mer informasjon om KiD på websidene til:

Kommunal Kompetanse, www.kommunal-kompetanse.no
og Rådet for Psykisk Helse, www.psykiskhelse.no.

INFORMASJON TIL LEGE/BEHANDLER

Kursdeltakerne kan henvises til kurset fra sin fastlege, behandler eller helsetenesten, eller de kan selv ta direkte kontakt med Avdeling psykisk helse- og rus for påmelding.

Målgruppen for Kurs i Mestring av Depresjon (KID), er mennesker med milde/moderate depresjoner. Kurset egner seg ikke ved selvmordsfare/psykoselidelser eller alvorlig depresjon. 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, overskudd og oppmerksomhet.

FORSAMTALEN

Alle som melder seg på KiD-kurs skal ha en kort forsamtale med kurslederne. På forsamtaalen går vi gjennom innhold og arbeidsmetoder på KiD. Forsamtaalen er viktig for at vi skal finne ut om KiD er det rette tilbudet for deg. På forsamtaalen blir det så avgjort, sammen med deg, om du får delta på kurset.

FORSKNING

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

LOKAL KURSARRANGØR

**Lokal kursarrangør er Avdeling Psykisk helse og rus,
Klepp kommune**

Kurset starter:

Tirsdag 3.mars, 2020

Kursdatoer og kurstidspunkt:

**Tirsdager: 3.mars, 10.mars, 17.mars 24.mars, 31.mars,
14.april, 21.april og 28.april (Ikke kurs 7.april / påske)**

2 Oppfølgingstreff,

Tirsdag 19.mai, 2020 og Tirsdag 16.juni, 2020

Alle kursdagene varer fra kl.12.30 – 15.00 (inkl.pauser)

Sted:

SIRKELEN, Olav Hålandsv.8, 1.etg. Møterom B08

Pris:

Kursavgift Kr. 500,-. Inkl.kursbok

For påmelding, spørsmål og informasjon :

Nils Garborg Reiten, Kursleder, mob.488 82 089

Ingvild Slinde, Kursleder, mob.94843579

Linda Braut, Kursleder, mob.40039528

Tenestekontoret, Klepp kommune, tlf.51784410

Frisklivsentralen, Klepp kommune, tlf.51784522

**Påmelding skjer fortløpende,
du invitert til forsamtale senest 1 mnd. før kursstart**