

KURS I DEPRESJONSMEISTRING – KID¹

Kven er kurset for?

Kurs i meistring av depresjon – KID, er utarbeida for vaksne som i periodar kjenner seg nedstemt eller er deprimerte (frå lett til moderat) på ei slik måte at det går ut over dagleg funksjon og livskvalitet. Teikn/symptom kan vere:

- Fråvere av glede
- Tilbaketrekking
- Kjensle av å vere utan verdi
- Lite tiltakslust/initiativ
- Konsentrasjonsvanskar
- Trist
- Søvnvanskar
- Uro
- Grubling
- Irritabilitet

Mål med kurset er å redusere grad og lengd på depresjonen, redusere negative følgjer av depresjonen og å førebygge nye episodar med depresjon.

Kva går kurset ut på?

Gjennom kurset lærer du å bli merksam på tankane dine og sjå samanhengar mellom tankar og kjensler. Du vil betre kunne kjenne igjen, vurdere og endre negative mønster i tankar og handlingar.

Du treng ikkje fortelje om eigne problem på kurset. Du vil få oppgåver som skal gjerast heime mellom kurssamlingane. Her vil du bruke metodar og teknikkar du har lært til å jobbe med eigne problem.

KID-kurs er eit forskingsbasert førebyggjande tiltak som er tilrådd av Helsedirektoratet. Metoden er prøvd ut og evaluert i fleire land med gode resultat.

Praktiske opplysningar:

Kurset blir leia av godkjende instruktørar med helsefagleg utdanning. Før kurset startar vil instruktørane ha ein samtale med deg for å sjå om kurset er rett tilbod for deg.

Det er maks. 12 deltakarar på kurset.

¹ Innhaldet i dette skrivet er hovudsakleg henta frå nettsida til Rådet for psykisk helse www.psykiskhelse.no