



Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptomer

KiD er basert på kognitiv atferdsteori som er en godt dokumentert metode for å behandle depresjon. Kurs som tiltak er godt dokumentert som effektivt, på linje med individuell kognitiv terapi.

Noen vanlige tegn på depresjon:

- Nedstemthet
- Fravær av glede
- Tap av energi
- Mindre kontakt med andre
- Tanker om skyld og verdiløshet
- Søvnproblemer
- Grubling
- Konsentrasjonsvansker

Målet med kurset:

- Forkorte varighet av depresjon
- Redusere intensitet av symptomer på depresjon
- Gjenvinne funksjon
- Forebygge nye episoder med depresjon

Kursinnhold:

Ved depresjon endres måten den enkelte tenker på, slik at tankene bidrar til å vedlikeholde og forsterke nedstemtheten. Endringen i tanker skaper en negativ tanke- og følelsessirkel, som igjen fører til mindre energi, mer slitenhet og mindre aktivitet.

Kognitiv atferdsterapi retter seg mot å endre negative tanker – og atferdsmønstre som bidrar til nedstemtheten.

På kurset lærer deltakerne å se sammenhengen mellom tanker og følelser, videre å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til egen nedstemthet.

Praktisk informasjon:

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 2,5 timer, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs.

Kursboka, *Å mestre depresjon*, blir brukt aktivt på hele kurset.

Kursdeltakere kan henvises til kurset fra sin fastlege/behandler, gjennom annen kontakt med helsetjenesten eller ta direkte kontakt med kursledere. Aldersgrense 20 år.

FOR UTFYLLING AV LOKAL KURSARRANGØR!

Aurskog-Høland kommune, avdeling Psykisk helse og avhengighet arrangerer Kurs i Mestring av Depresjon (KiD).

Kursledere:

Psykolog Rebin Badkan, rebin.badkan@ahk.no, 941 46 217.

Spesialsykepleier Tine Kristin Myksvoll, mykti@ahk.no, 901 63 945.

Oppstart: **12.03.2020**. De påfølgende kursdagene er 19.03.2020, 26.03.2020, 02.04.2020, 16.04.2020, 23.04.2020, 30.04.2020, 07.05.2020, 28.05.2020 og 18.06.2020.

Tid: 13.00-15.30.

Sted: Helsehuset Bjørkelangen.

Pris: 550 kr, dette dekker kursmateriell og enkel bevertning, selve kurset er gratis. Faktura vil bli sendt.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med kursledere.

Påmeldingsfrist: 28. februar 2020.

Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) på hjemmesidene til Fagakademiet, www.fagakademiet.no og Rådet for Psykisk Helse, www.psykiskhelse.no.

På neste side kan du og din lege/behandler lese mer om kurset.

Informasjon om søknadsprosessen:

Henvisning

Kursdeltakerne kan henvises til KiD av fastlege/behandler, helsetjenesten eller ved direkte kontakt med kursleder.

Kurset er effektivt ved mild/moderat depresjon. Kurset kan gis alene, tilbys som en modul av flere tiltak, eller som tillegg til medikamentell behandling.

Ved søknad til KiD skal kursledere ha en vurderings-/forsamtale med deltaker der det blant annet informeres om kursets innhold og form.

Metode

KiD bygger på kognitiv sosial læringsteori og er strukturert tiltak med lite frafall og gode resultat. Det drives nå KiD-kurs over hele landet i regi av helseforetak, kommuner og private aktører. Kursene ledes av en godkjent kursleder med helsefaglig grunnutdannelse på minimum høghskolenivå. Opplæringen av kursledere støttes av Helsedirektoratet, å gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet.

Forskning

Effekten CBT og CBT baserte kurs har ved depresjon er godt dokumentert i internasjonal forskning. Folkehelseinstituttet rangerer i sin rapport "Bedre føre var" (2011:1) slike kurs blant de 10 høyest prioriterte tiltakene.