



# KiD

Kurs i depresjonsmestring

KURS I REGI AV  
PSYKISK HELSETJENESTE I  
TYNSET KOMMUNE

## **Målet med kurset:**

Kurset er et kognitiv basert kurs for voksne mennesker 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.

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

## **Forsamtale:**

Det vil bli gjennomført forsamtale før kursstart for å finne ut om dette er noe for deg, med påfølgende informasjon og muligheter for spørsmål.

## **Oppbygging av kurset:**

De fire første kapitlene omhandler grunnlag for endring, mens de siste kapitlene hovedsakelig handler om å anvende teorien i forhold til egne problemområder.

Hvis det i forsamtalet kommer frem at du kartlegger en BDI (depresjonskartlegging) med alvorlig eller moderat depresjon, er dette ikke nødvendigvis et eksklusjonskriterium. Dette må i tilfelle drøftes mellom deg og kursledere.

## **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.

**Noen vanlige tegn på depresjon:**

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

***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.

**FOR UTFYLLING AV LOKAL KURSARRANGØR!**

Kursledere er : ....., tlf.: .....

....., tlf.: .....

KiD-kurs starter : .....

Tid:

Når:

Sted:

Kursavgift kr 500 inkludert servering hver kveld og dekker også kursmateriell.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med kursleder eller fastlege

psykisk Helsetjeneste .....  
telefon .....

### **Del 1 side**

- 4** Introduksjon av kurset\_\_\_\_\_
- 5** kap 1 Grunnlag for kurset\_\_\_\_\_
- 13** kap 2 Tolkning påvirker følelser og handlinger\_\_\_\_\_
- 22** kap 3 Endring av tolkninger\_\_\_\_\_
- 30** kap 4 Handlinger påvirker følelser\_\_\_\_\_

### **Del 2 side**

- 38** kap 5 Å øke antall hyggelige aktiviteter\_\_\_\_\_
- 46** kap 6 Vi påvirkes av kontakt med andre\_\_\_\_\_
- 56** kap 7 Hvordan få bedre kontakt med andre\_\_\_\_\_
- 68** kap 8 Hvordan bruke kurset videre- forebygge  
Depresjon\_\_\_\_\_

### **Del 3 side**

- 80** kap 9 Første oppfølgingsmøte\_\_\_\_\_
- 88** kap 10 Andre oppfølgingsmøte\_\_\_\_\_