



Kurs i regi av
Psyisk Helsetjeneste i
i Tynset Kommune

KiD

Kurs i
depresjons-
mestring

Psykolog Trygve A. Børve
Psykiatrisk sykepleier Anne Nævra

Oppstart 29. januar 2024 kl 16.30

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, eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten.

FOR UTFYLLING AV LOKAL KURSARRANGØR!

Psykisk Helsetjeneste i Folldal og Tynset kommune,
arrangerer Kurs i Mestring av Depresjon (KiD)

Kursledere er: Randi Bekkevold
Anita Rekstad

Påmelding til: Anita Rekstad tlf.: 47 79 18 48

KiD-kurs starter: **Mandag 29.01.24**

Tid: **16.30 – 19.00**

Sted: **Kommunestyresalen i Rådhuset**

Kursavgift kr **550,-** dekker kursbok, kaffe/te og frukt. Blir utsendt faktura etter oppstart.

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med kursleder, fastlege eller Psykisk helsetjeneste.

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.