

Informasjon til lege/behandler:

Henvisning

Kursdeltakerne kan henvises til KiD av fastlege/behandler, andre helsetjenester, eller kursdeltaker kan melde seg på direkte til kursholder.

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

Ved henvisning til KiD skal kursleder ha en vurderings-/forsamtale med deltaker der det bl.a informeres om kursets innhold og form.

Metode

KiD bygger på kognitiv adferdsteori, og er et 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 godkjente kursledere med helsefaglig grunnutdanning på minimum høgskolenivå. Opplæringen av kursledere støttes av Helsedirektoratet, og 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.

Revidert juli-16



KiD

Kurs i depresjonsmestring



**Å MESTRE
DEPRESJON**

HVEM ER KURSET FOR?

Kurs i mestring av depresjon – KiD, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller deprimeret på en slik måte at det går ut over funksjonsevne eller livskvalitet.

Noen vanlige tegn på depresjon:

- Nedstemthet
- Fravær av glede
- Uro
- Tap av energi
- Søvnproblemer
- Grubling
- Konsentrasjonsvansker
- Tilbaketrekking
- Tanker om skyld og verdiløshet

MÅLET MED KURSET:

- Å redusere varighet og grad av depresjon
- Å gjenvinne funksjon
- Å forebygge nye perioder med depresjon

HVA GÅR KURSET UT PÅ?


Kurset er bygd på kognitiv atferdsteori. 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 bidrar til mindre energi, mer slitenhet og mindre aktivitet. Kognitiv adferdsterapi retter seg mot å endre negative tanke- og adferdsmønstre som bidrar til nedstemtheten.

Kursdeltakerne lærer å se sammenhengen mellom tanker og følelser, og å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til nedstemthet.

PRAKTISKE OPPLYSNINGER

Kurset ledes av godkjente kursledere, og går over en periode på 8 uker, en kursdag på 2,5 timer pr uke. I etterkant av kurset arrangeres 2 oppfølgingsmøter etter noen uker. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs. Kursboka, «Å mestre depresjon», blir brukt aktivt på hele kurset.

Kursdeltakere kan selv ta direkte kontakt eller henvises fra sin fastlege/behandler/andre.

Kurset vil bli holdt på  **FRISKLIVSSENTRALEN**,
Havnaberg Frisklivssentral, ved Byparken, Haraldsgaten 226,
5525 Haugesund

For mer informasjon og påmelding til kurs, ta kontakt med **Fagteam psykisk helse** tlf. 52 74 30 00, mailadresse: psykisk.helsetjeneste@haugesund.kommune.no eller kontakt **Havnaberg frisklivssentral** tlf. 52 74 43 80/86

Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring på hjemmesidene til Fagakademiet, www.fagakademiet.no og [Rådet for Psykisk Helse](http://RadetforPsykiskHelse.no)

Kostnad: Kr 600 (Kursheftet kr 400 og kr 200 til driftsutgifter).