

Kurset går over 8 ettermiddager à 2 timer + 2 oppfølgingsmøter. Kurset er gratis

Hovedtema på kurset:

- >> Redusere negative tanker
- >> Komme i gang med opplevelser som tidligere ga glede
- >> Øke sosiale ferdigheter

Kursledere

Britt Vangsnes, helsesøster avd ungdom og
Else-Helen Stokkvik, veileder/ psyk. sykepleier, Psykisk helse og rus

Kurslokale

Kurset vil bli holdt i Haugesund Frisklivssentral sine lokaler, på Havnaberg, i Haraldsgata 226, 5525 Haugesund.

Påmelding

Mer informasjon og/eller påmelding til kurs, ta kontakt med:

Veileder: Else-Helen Stokkvik
Mobil: 902 33 915
E-post: else-helen.stokkvik@haugesund.kommune.no

Se mer informasjon om Kurs i Depresjonsmestring (DU) på hjemmesidene til Rådet for Psykisk Helse.
www.psykiskhelse.no



Depresjonsmestring for ungdom



**HVORDAN
MESTRE
DEPRESJON**

Hvordan mestre depresjon

Helsestasjon for ungdom og Fagteam psykisk helse og rus i Haugesund kommune vil starte opp med DU-kurs når vi får nok påmeldte (8-10 stk.). Derfor ønsker vi kontakt med deg som er eller har vært plaget med depresjon.

- Depresjon er en av de vanligste psykiske vanskene blant ungdom. Det er en tilstand som kan gjøre det vanskelig å motta lærdom og være sosial.
- Vi vet at økt kunnskap om lidelsen og teknikker for å takle og forebygge, forhindrer nye perioder med depresjon.
- Dette er ikke en gruppeterapi der du må «vrenge sjela» eller utlevere din livshistorie. Dette er et kurs som skal gi økt kunnskap om depresjon og opplæring i bruk av metoder og mestringsteknikker for å redusere symptomer på depresjon.
- Dette vil kunne gi deg mulighet til å forebygge nye perioder av depresjon senere i livet. I tillegg vil du få økt kunnskap som gjør deg i stand til å hjelpe og forstå andre i samme situasjon.

Samtale

Er du mellom 16 og 20 år og tror at dette kan være noe for deg, så ta kontakt for en uforpliktende samtale.

Du kan også la noen andre kontakte oss for avtale, så kontakter vi deg. Kurset kan virke omfattende og tidkrevende, men vi vet også at en depresjon lett kan stjele måneder av livet ditt.

Derfor mener vi at det er verdt å investere tiden dette kurset tar, for å forebygge tap av verdifull tid senere.

Informasjon til lege/behandler:

Kursdeltakerne kan henvises til DU 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 DU skal kursleder ha en vurderings-/forsamtale med deltaker der det bl.a informeres om kursets innhold og form.

Metode

DU bygger på kognitiv atferdsteori, og er et strukturert tiltak med lite frafall og gode resultat. Det drives nå DU-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.