

Informasjon til lege/behandler

Kursdeltagerne kan henvises til Kurs i mestring av depresjon (KID) av fastlege eller annen behandler. KID kan brukes ved mild og moderat depresjon.

Kurset kan gis som eneste tiltak, sammen med medikamentell behandling, eller som ledd i sammensatt behandling. Ved henvendelse skal kurslederne ha en individuell forvernsamtale med deltageren der det blant annet blir informert om innholdet og formen på kurset.

KID bygger på kognitiv sosial læringsteori og er et strukturert tiltak med lite frafall og gode resultater. Det blir nå arrangert KID kurs over hele landet. Kurset ledes av helsepersonell som i tillegg er godkjente kursledere. Opplæringen av kursledere blir gjennomført i regi av Fagakademiet og blir støttet av Helsedirektoratet.

KIB er utarbeidet av Prof. Dr. med. Odd Steffen Dalgard, psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og psykolog Trygve A. Børve.

Forskning: Effekten av CBT (kognitiv terapi) og CBT baserte kurs ved depresjon er godt dokumentert i internasjonal forskning. Folkehelseinstituttet rangerer i rapporten sin "Bedre føre var" (2011:1) slike kurs (psykoedukative programmer, deriblant KID) blant de 10 høyest prioriterte tiltakene for å forebygge og redusere depresjon.

FRISKLVSSENTRALEN

Kurs i mestring av depresjon (KID)



Kurs i mestring av depresjon er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert eller har erfaring med depresjonssymptomer

Tvedestrand kommune arrangerer høsten 2019

Kurs i mestring av Depresjon (KID)

Praktiske opplysninger:

Tid: Ukentlig på onsdager fra den 25. september (uke 39) 2019 og 8 uker frem (opphold i uke 40 pga høstferie), med 2 oppfølgingsmøter noen uker etter dette.

Tidspunkt: Kl. 15.30- 18.00

Sted: Oppfølgingsenhetens lokaler på Strannasenteret.

Påmeldingsfrist: 4. september 2019.

Kursledere: Kåre Lyngvær (miljøterapeut og sertifisert kursholder) og Ingunn Ausland (spesialsykepleier og sertifisert kursholder)

Kursavgift: kr 600, dette dekker kursmateriell.

For nærmere informasjon eller påmelding, kontakt Ingunn Ausland, **telefon: 94855334** (mandag til fredag). Får du ikke svar så ringer vi raskt tilbake!

Kursholderne har taushetsplikt.

Informasjon om kurset: KID er basert på kognitiv atferdsteori som er en godt dokumentert metode som intervensjon ved depresjon. Å delta på kurs er også godt dokumentert med effekt på linje med kognitiv terapi.

Noen vanlige tegn på depresjon: Nedstemthet, tristhet, fravær av glede, tap av energi, mindre kontakt med andre, tanker om skyld og verdiløshet, søvnproblemer, grubling, konsentrasjonsproblemer, irritabilitet.

Målet med kurset: Redusere lengden på depresjonen, redusere intensitet i symptomer, få tilbake funksjon, forebygge nye episoder av depresjon.

Kursinnhold: Ved depresjon forandres måten man tenker på, slik at tankene bidrar til å vedlikeholde og forsterke plagene. Dette skaper en negativ sirkel av tanker og følelser, som igjen fører til mindre energi og mindre aktivitet. Kurset retter seg mot å endre negative tanker og handlingsmåter som fører til nedstemthet. Man lærer å se sammenhengen mellom tanker og følelser. Deretter å identifisere, vurdere og forandre uhensiktsmessige tanker og handlinger.

Det er vanligvis 8-12 deltagere på hvert kurs. Kursboka "Å mestre depresjon" (Børve, Nærva og Dalgard, 2009) blir aktivt brukt. Kurset er ledet av godkjente kursledere. Kurset blir gjennomført på 10 samlinger- hver på 2,5 timer, med innlagte pauser.

Les mer her: www.kommunal-kompetanse.no og www.psykiskhelse.no