



VALER KOMMUNE



ASNES KOMMUNE



ELVERUM KOMMUNE



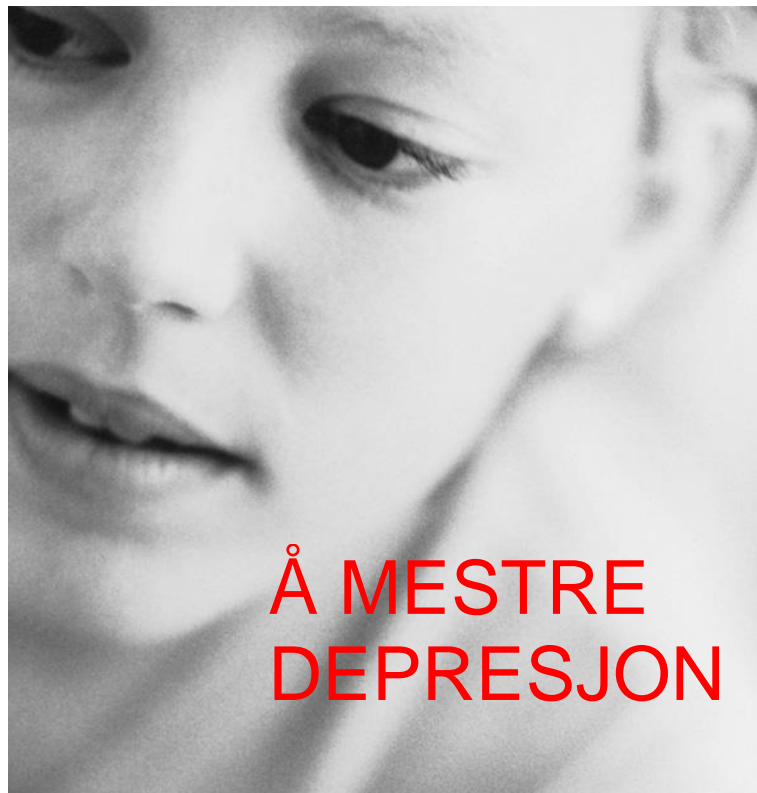
FRISKLIVSENTRALEN

I Elverum og Solør

Informasjon om:

KiD

Kurs i depresjonsmestring



Å MESTRE
DEPRESJON

Hvem er kurset for?

Kurs i mestring av depresjon – KiD, er utarbeidet for voksne som i perioder er nedstemte eller lett til moderat deprimerte på en slik måte at det går ut over livskvalitet og fungering i hverdagen

Vanlige tegn/symptomer på dette kan blant annet være:
Fravær av glede, tristhet, tilbaketrekking, søvnproblemer, tap av energi, grubling, lite tiltakslust/initiativ, irritabilitet, konsentrasjonsvansker og uro.

Kurset er ikke effektivt ved:

Markert depresjon (for alvorlig eller langvarig), for dårlig konsentrasjon (greier ikke å følge undervisning) eller psykose.

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.

Kurset som er basert på kognitiv adferdssterapi, lærer deltakerne å se sammenhengen mellom tanker og følelser, videre å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til egen nedstemthet.

Deltakerne bestemmer selv hvor mye de ønsker å dele av egne utfordringer. For å lære seg metoden og prinsippene som kurset er bygget på, er øvelse i metoder og teknikker nødvendig. Det forventes derfor at alle gjør **hjemmearbeid mellom samlingene**.



Praktiske opplysninger

Kurset blir ledet av to godkjente kursledere. Det gjennomføres med 10 samlinger, hver på ca 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 melde seg på selv eller henvises til kurset fra sin fastlege/behandler eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten. Før kursstart vil du bli innkalt til en samtale for å kartlegge om du er kandidat for kurset.

Frisklivssentralene i Solør og Elverum (Elverum, Våler og Åsnes kommuner) arrangerer kurs i mestring av depresjon våren 2022. Kurset holdes mandager kl. 17.00-19.30 på Stallen, Vålgutua 205, Våler. Forsamtaler gjennomføres 24 og 25.februar på Søndre Hoel, Hoelsvegen 2, 2436 Våler i Solør.

Første samling blir onsdag 9.mars

Videre kursdatoer: 16.3, 23.3, 30.3, 6.4, 20.4, 27.4 og 4.5.

Oppfølgingssamlinger: 18.5 og 1.6 (med forbehold om endringer).

Kursavgift: Kr 550 dekker arbeidsbok og kaffe/te. Du får tilsendt faktura på beløpet.

Fortløpende påmelding med siste frist mandag 21.2. Det er begrenset antall plasser. Vi ønsker at du skriver eller sier litt om deg selv og hva du ønsker å få ut av kurset ved påmelding.

For informasjon og påmelding kan du ta kontakt med Frisklivssentralen i Solør ved Liv Brekka, tlf 489 48 446 eller Frisklivssentralen Elverum ved Wenche Røset, tlf 412 30 667

E-mail: frisklivssentralen@elverum.kommune.no eller frisklivssentralen.solor@asnes.kommune.no

Kursledere: Svein-Åge Saxerud og Tove Anita Fjeld.

Informasjon til lege/helsepersonell

Henvisning

Kursdeltakere kan henvises til KiD av fastlege eller annet helsepersonell, eller ta kontakt selv.

Kurset er effektivt ved nedstemthet og mild/moderat depresjon. Kurset kan gis alene, tilbys som modul av flere tiltak eller som tillegg til medikamentell behandling.

Alle henviste deltakere innkalles til en individuell vurderings-/forsamtale med kurslederne før oppstart, der det bl.a. informeres om kursets innhold og form. Anbefalt øvre score på BDI (Beck's Depression Inventory) er 15 for kvinner og 13 for menn.

Metode

KID bygger på kognitiv sosial læringsteori og er et strukturert tiltak med lite frafall og gode resultater. Det drives nå KiD-kurs over hele landet i regi av helseforetak, kommuner og private aktører. Kursene ledes av godkjente kursledere med helsefaglig bakgrunn på minimum høgskolenivå. Opplæringen av kursledere støttes av Helsedirektoratet og gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet:

<https://www.fagakademiet.no/alle-kurs/KiDKurslederopplaering/234632d5-31b1-46bc-abad-51a16b9db657>

Prof. Dr. med. Odd Steffen Dalgard, (faglig ansvarlig), psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og psykolog Trygve A. Børve har utviklet kurskonseptet.

Forskning

Effekt av CBT og CBT-baserte kurs 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.