



KiD

Kurs i mestring av depresjon

Hvem er kurset for?

Kurset er utarbeidet for personer over 18 år, som i perioder er nedstemt eller deprimentert (mild eller moderat).

Kurset er ikke egnet for personer med alvorlig depresjon, ved selvmordsfare eller ved psykoselidelser.

Tegn/ symptomer kan være: Fravær av glede, tilbaketrekking, konsentrasjonsvansker, irritabilitet, grubling, uro, selvmordstanker.

Målet med kurset:

- Gjøre graden av nedstemthet/depresjon mindre.
- Korte ned varigheten av depresjon.
- Gjøre de negative følgene av depresjon mindre.
- Forebygge nye episoder.

Hva går kurset ut på?

Kurset er lagt opp som undervisning hvor deltakerne lærer en modell for å bli oppmerksom på, og se sammenhengen mellom egne tanker og følelser (kognitiv terapi).

Praktiske opplysninger:

- Kurset blir ledet av en godkjent kursleder i KiD.
- 8-12 deltakere.
- 8 uker, 2,5t per uke. 2 oppfølgingsmøter i etterkant.
- Egenandel på 500,- kr (kursmateriell)

Hvordan komme med på kurset?

Frisklivs resept via fastlege eller annet helsepersonell.

Kontakt FriskLiv på tel. 48 16 66 44 eller på e-post:

friskliv@kongsberg.kommune.no dersom du har spørsmål.