



***Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptomer***

KiD er basert på kognitiv atferdsteori som er en godt dokumentert metode for å behandle depresjon. Kurs som tiltak er godt dokumentert som effektivt, på linje med individuell kognitiv terapi.

### **Noen vanlige tegn på depresjon:**

- Nedstemthet
- Fravær av glede
- Tap av energi
- Mindre kontakt med andre
- Tanker om skyld og verdiløshet
- Søvnproblemer
- Grubling
- Konsentrasjonsvansker

### **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.**

**Kognitiv atferdsterapi retter seg mot å endre negative tanker – og atferdsmønstre som bidrar til nedstemtheten.**

**På kurset lærer deltakerne å se sammenhengen mellom tanker og følelser, videre å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til egen nedstemthet.**

## Praktisk informasjon:

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 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.

Sande kommune arrangerer Kurs i Mestring av Depresjon (KiD).

Kursledere er : Anita Skarstad Aas  
Eirin Holen

Planlagt oppstart KID-kurs: Vi har kurs to ganger i året med oppstart vår og høst.

Tid: Torsdager 16:30 – 19:00

Sted: Sande Rådhus

Kursavgift kr 500 med forbehold om prisjustering på kursmateriell.

Søknader blir behandlet fortløpende, frem til kurset er fulltegnet. Søkere vil fortløpende bli innkalt til forsamtale der det blant annet vil bli informert om kursets innhold og form samt gjennomført en kartlegging (BDI = Beck Depression Inventory).

For nærmere informasjon og/eller søknad/påmelding kan du ta kontakt med Anita Skarstad Aas tlf 94137408

Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) på hjemmesidene til Fagakademiet, [www.fagakademiet.no](http://www.fagakademiet.no) og Rådet for Psykisk Helse, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no).

**På neste side kan du lese mer om kurset.**

## **Informasjon :**

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

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

### **Metode**

KiD bygger på kognitiv sosial læringsteori og er 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 en godkjent kursleder med helsefaglig grunnutdannelse 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.