

# Kurs i mestring av depresjon (KiD)

KiD er et kognitivt basert kurs for voksne som er utviklet av psykolog Trygve Arne Børve, psykiatrisk sykepleier Anne Nævra og professor i psykiatri Odd Steffen Dalgard. Kurslederopplæring er økonomisk støttet av Helsedirektoratet, og den gjennomføres over hele landet i regi av Fagakademiet. De siste årene har flere studier vurdert effekten av kurs av denne typen. Kurs i mestring av depresjon har god effekt dersom den gis av en kvalifisert kursleder og kursdeltakeren fullfører kurset.

## Hvem er kurset for?

Kurs i Mestring av depresjon- KiD, er utarbeidet for personer med symptomer på depresjon, eller som har hatt symptomer på depresjon (mild/moderat).

## Depresjon:

Å føle tristhet eller nedstemthet er en naturlig del av vårt følelsesliv, ofte som reaksjon på belastninger, tap eller skuffelser. Slike perioder med tristhet varer vanligvis ikke lenge, og funksjonsnivået er lite nedsatt. Om plagene er vedvarende og så sterke at de fører til betydelig ubehag og en opplever vansker med å fungere, for eksempel sosialt, på jobb, i forhold til forpliktelser eller andre viktige områder i livet, kalles det en depresjon.

## Målet med kurset:

Formålet med kurset er å lære metoder og teknikker som kan benyttes for å forebygge eller mestre nedstemthet og depresjon.

## Hva går kurset ut på?

Dette kurset er basert på kognitiv atferdsteori som baserer seg på hvordan tankene påvirker hvordan vi oppfatter/ tolker/ erkjenner. I kognitiv metode vektlegges sammenhengen mellom hva en tenker, hvordan en tolker situasjoner og hvordan dette påvirker følelser, kroppslige reaksjoner og handlinger. Det jobbes med å kartlegge egen tankestil, og øvelser er en viktig del av kurset.

**Praktisk informasjon:** Kursets innhold er på totalt 10 samlinger; de første åtte gangene er kurs og har en varighet på 2,5 timer hver gang. De to siste samlingene er oppfølgingsmøter og har en varighet på 1,5 timer.

Vi holder individuelle forhåndssamtaler med deltakere i forkant av kursoppstart. Kurset kan ha maks 12 deltakere. Kurset ledes av Tone Sedolfen (psykolog) og Kjell Skoglund (psykiatrisk sykepleier).

**Frist for påmelding: 8. september 2017**

**Oppstart: uke 43, 2017**

**Pris: 520**

**Ved spørsmål ta kontakt med:**

Kjell Skoglund, telefon 77 79 06 86/ 950 30 904

E-post: [kjell.skoglund@tromso.kommune.no](mailto:kjell.skoglund@tromso.kommune.no)

Tone Sedolfen, telefon 77 79 06 88/ 941 69 841

E-post: [tone.sedolfen@tromso.kommune.no](mailto:tone.sedolfen@tromso.kommune.no)

Adresse:

Losen Lavterskelsenter, Sosialmedisinsk senter, Søndre tollbodgate 7a, 9008 Tromsø