

## Informasjon til lege/behandler

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

Kurset egner seg ikke ved selvmordsfare/psykoselidelser/demens.

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

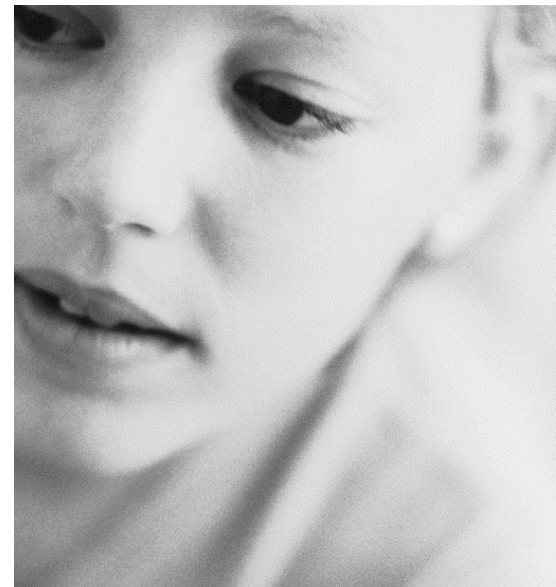
## Metode

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 grunnutdanning 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.

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)



GJØVIK KOMMUNE

**KiD**  
Kurs i depresjonsmestring

**Gjøvik kommune**





KiD - kurs i depresjonsmestring er et forebyggende og behandlende tiltak for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller deprimerte (fra lett til moderat), slik at det går utover livskvaliteten og evnen til å fungere i hverdagen. Kurset er lagt opp som en undervisning basert på en kognitiv forståelsesmodell knyttet til depresjon.

#### I løpet av kurset vil deltager lære om

- symptomer på depresjon
- hvilke tanker og tankemønstre som karakteriserer nedstemthet og depresjon
- sammenhenger mellom tanker, følelser og handlinger
- å gjenkjenne og endre tanke -og handlingsmønstre som skaper eller forsterker nedstemthet og depresjon
- nettverksbygging

#### Målsettingen

- redusere graden og varigheten av nedstemthet og depresjon
- gjenvinne funksjon
- forebygge nye episoder med depresjon

#### Praktisk informasjon

- kurset ledes av godkjente ledere
- totalt 10. kurssamlinger, varer 2,5 time
- før kursstart vil deltager bli invitert til en forsamling
- kurset har en fast struktur og følger en kursbok. Mellom kursdagene er det hjemmeoppgaver.
- krever påmelding. Kursdeltakerne kan henvises til KiD av fastlege/behandler, helsetjenesten eller at vedkommende selv tar kontakt.

## Kurs i mestring av depresjon - KiD - Starter opp januar og august

#### Når

Ukentlige samlinger, mandager kl.12.00 - 14.30

De første 8. samlingene er ukentlig, deretter blir det 2 oppfølgningssamlinger med 3 - 4 ukers mellomrom.

#### Sted

Åslundmarka bo- og servicesenter,  
Adr.: Rådyrvegen 5, 2827 Hunndalen

#### Pris

Kursavgift kr. 420,-. Dekker kurshefte og enkel servering.  
Faktura sendes ut til deltager før kursstart.

#### Påmelding / henvisning

For nærmere informasjon og/eller påmelding kan du ta kontakt med kursleder.

#### Inger Marit Bergengen

Psykisk helsearbeid  
Psykiatrisk sykepleier  
tlf. 99 54 07 29

E-post: [inger-marit.bergengen@gjovik.kommune.no](mailto:inger-marit.bergengen@gjovik.kommune.no)

## Påmelding innen 30.april og 31.oktober