

Kursdatoar:

Tirsdag 27.09 kl 11.30-13.30

Tirsdag 04.10 kl 11.30-13.30

Tirsdag 11.10 kl 11.30-13.30

Tirsdag 18.10 kl 11.30-13.30

Tirsdag 25.10 kl 11.30-13.30

Tirsdag 01.11 kl 11.30-13.30

Tirsdag 08.11 kl 11.30-13.30

Tirsdag 15.11 kl 11.30-13.30

Tirsdag 22.11 kl 11.30-13.30

Tirsdag 06.12 kl 11.30-13.30

Kursledere:

Sissel M. E. Øvrebø
Psyk.helsearbeidar

Linn S. Kvamsøy

Psyk.helsearbeidar

Påmelding:**Avdeling Psykisk Helse:**

Anne Elisabeth Haldorsen:

53 40 31 65/93655289

Sissel M. E. Øvrebø:

97552010

Kundetorget:

53 49 66 00

Frisklivssentralen:

Ved Frida Andreassen tlf 90128478

Påmeldingsfrist:

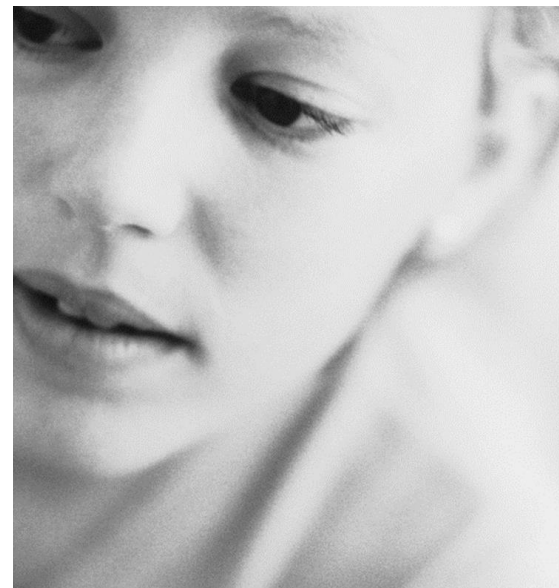
Mandag 05. September 2022

Pris:

Kroner 550,- inkludert kurshefte og enkel servering under samlingane

(kaffe, te, kjeks og frukt)

KiD
Kurs i depresjonsmestring



Eit samarbeid mellom

Frisklivssentralen og

avd. Psykisk helse og rus,

Stord Kommune

Litt om kurset:

Kurs i Meistring av Depresjon (KiD) er eit kognitivt basert kurs for vaksne som er nedstemd/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptom.

KiD er basert på kognitiv åtferdsteori som er ein godt dokumentert metode for å behandla depresjon. Kurs som tiltak er godt dokumentert som effektivt, på linje med individuell kognitiv terapi.

Nokre vanlege teikn på depresjon:

Nedstemthet

Fråvær av glede

Tap av energi

Mindre kontakt med andre

Tankar om skyld og verdløyse

Søvnproblem

Grubling

Konsentrasjonsvanskar

Endra handlingsmønster

Ved depresjon vert måten den enkelte tenkjer på endra, dette bidreg til at tankane vedlikeheld og forsterkar tungsinn.

Endringar i tankar skaper ein negativ tanke- og kjenslesirkel, som igjen fører til mindre energi, ein føler seg meir utslitt og vert mindre aktiv.

Målet er å gje deltakarane auka innsikt i korleis belastningar påverkar tankar, kjensler og handlingar.

Ein skal læra å kjenna attende og endra tolkingar og handlingsmønster som ikkje er føremålstenlege, samt få kjennskap til teknikkar for å førebyggje overbelastning.

Du treng ikkje tilvising frå lege for å gå på KID-kurs, men du må vera over 18 år og klar for å gjer ein innsats sjølv. Det er ikkje terapi, det er kognitive teknikkar og heimelekser.

«Har du mild eller moderat depresjon?»

Vil du læra deg å handtera tunge tider i livet betre?»

Då kan du melda deg på eit kurs i korleis meistre depresjon.»