

## Påmelding

Helsehuset, Hemsedal kommune

Tlf.: 906 54 921

Kursholdere: Elianne Ulsaker og Linda Magnetun

## Tid

Mandager klokken 12:30-15:00 i kjelleren på Bygdaheimen (møterom KE)

17. oktober, 24. oktober, 7. november, 14. november, 21. november,  
28. november, 5. desember, 12. desember, i tillegg til to kursdager etter jul  
(avtales direkte i gruppa).



**KiD**  
Kurs i depresjonsmestring

*Er du motivert for å lære deg å  
håndtere tunge perioder i livet på  
en annen måte?*

*Da er dette kurset for deg.*



## Hva tilbyr vi?

KID er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerte (fra lett til moderat grad) på en slik måte at det går ut over evnen til å fungere i hverdagen, og livskvaliteten oppleves redusert.

Tegn/symptomer på dette kan være:

- Fravær av glede
- Tilbaketrekning
- Følelse av å være verdiløs
- Lite tiltakslust/initiativ
- Konsentrasjonsvansker
- Tristhet
- utfordringer med søvn
- Uro
- Grubling/bekymring
- Irritabilitet

Kursdeltakerne undervises i å bli oppmerksomme på tankene sine og se sammenhengen mellom tanker og følelser. Deltakerne lærer å vurdere og å endre uhensiktsmessige tolkninger og tankemønstre, og det jobbes med tanker, forståelser og handlinger som vedlikeholder og forsterker nedstemthet/depresjon.

Dette er ikke samtalerapi, men vi tar opp aktuelle problemområder i gruppen. Den enkelte kursdeltaker arbeider videre med egne utfordringer ved å prøve ut metoder/teknikker som læres på kurset. Hvert kurs strekker seg over 10 samlinger med 8-12 deltakere. Selve kurset er gratis, men deltakerne kjøper en egen bok (kr 200), som vil følges gjennom samlingene.

## Hvordan få tilbudet?

Du kan ta direkte kontakt med oss i Helsehuset eller få henvisning til kurset fra din fastlege. Alle må gjennom en forsamtale med kursholderne før kursstart hvor hensikten er å vurdere om kurset er det riktige tilbudet for den enkelte ut fra nåværende situasjon.