



***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 en trent og godkjent kursleder. 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.

Kursdeltakere kan henvises til kurset fra sin fastlege/behandler, eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten evt ta direkte med kursleder Liv Solfrid Endal på tlf 916 87 980.

Lokal Kursarrangør i Oslo – Påmelding og Spørsmål:

Liv Solfrid Endal arrangerer Kurs i Mestring av Depresjon (KiD)

Telefon: 916 87 980.

KiD-kurset starter: Onsdag 25. januar 2023 kl.17.30

Tid: kl.17.30-20

Sted: Kongensgate 16, midt i Oslo sentrum like ved Steen & Strøm

Kursavgift kr. 2700,- dekker både kurs materiell og hele 10 samlinger på 2,5 timer. 2 pauser pr samling.

For å sikre seg kursplass så betales kurset senest en uke før kursstart, dvs **innen onsdag 18. januar.** Det er max 12 påmeldte.

Vipps til Liv Solfrid Endal telefon 916 87 980. Alternativt: Betaling til bankkontonummer: 9713 56 66460

Send samtidig en epost til **LSE@invivogruppen.no** der du skriver ditt navn og ditt mobil telefonnummer slik at hun kan nå deg med viktig informasjon før kurset - og bare spør henne hvis du skulle lure på noe!

For spørsmål kan du ta kontakt med kursleder på **telefon 916 87 980** evt sende en epost til epostadressen nevnt over.

Med forbehold om minst 10 påmeldte.

Bakgrunn Liv Solfrid Endal:

Liv Solfrid Endal har sammen med kollega hatt ansvaret for det psykososiale inn i en bedriftshelsetjeneste i Oslo i flere år - fra 1.1.2011.

Liv er både sertifisert instruktør i KiD og KiB (Kurs i belastningsmestring) og i tillegg både psykoterapeut, hypnoterapeut og coach. Hun har erfaring med de temaene hun snakker om både fra pasienter, eget liv og også fra stressende stillinger fra fase 1 av sitt liv der hun bl.a. jobba som data-leder med personalansvar - basert på sin opprinnelige utdanning som sivilingeniør - og bedriftsøkonom med HR påbygg. Liv har siden 2004 jobbet full tid med et stort antall klienter – via bedrifter, bedriftshelsetjenesten og privatklienter – som har vært i ulike livskriser med en rekke ulike utfordringer og utgangspunkt.

På neste side kan du og din lege/behandler lese mer om kurset.

Informasjon til lege/behandler:

Henvisning

Kursdeltakerne kan henvises til KiD av fastlege/behandler eller helsetjenesten.

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. 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.