



Kurs i mestring av depresjon og belastning

LIER FRISKLVSSENTRAL

Kurs i mestring av depresjon (KiD)

Kurs i mestring av depresjon (KiD) er et forskningsbasert, forebyggende og behandlende tiltak for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller er deprimerede på en slik måte at det går utover livskvaliteten og evnen til å fungere i hverdagen. Kursene er lagt opp som undervisning basert på en kognitiv forståelsesmodell knyttet til depresjon.

I løpet av kurset vil du 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
- Teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre som vedlikeholder og forsterker nedstemtheten/depresjonen

Hensikten med kurset:

- Redusere graden av nedstemthet og depresjon
- Redusere varigheten av nedstemthet og depresjon
- Redusere negative følger av nedstemthet og depresjon
- Forebygge nye episoder med depresjon



Kurs i mestring av belastning (KiB)

Kurs i mestring av belastning (KiB) er utarbeidet for personer som har behov for og ønsker å bedre sin evne til å mestre belastninger knyttet til arbeidsliv og privatliv. KiB er basert på kognitiv atferdsteori og stressteori, og bygger på metodene fra Kurs i mestring av depresjon (KiD). På samme måte som i KiD-opplæringen er kurset lagt opp som undervisning basert på en kognitiv forståelsesmodell.

I løpet av kurset vil du lære om:

- Hvorfor noen belastninger virker negativt på livskvalitet og helse, mens andre fører til utvikling og vekst
- Ulike former for mestring
- Hvordan vedvarende belastning påvirker tanker, følelser og handlinger
- Hvordan gjenkjenne og endre uhensiktsmessige tolkninger og handlingsmønstre
- Teknikker og metoder rettet mot å mestre belastninger knyttet til både arbeid og privatliv
- Teknikker og metoder rettet mot å endre tanke- og handlingsmønstre som vedlikeholder og forsterker nedstemtheten/depresjonen

Hensikten med kurset:

- Gjenkjenne signaler på overbelastning
- Forebygge overbelastning
- Identifisere belastninger
- Videreutvikle egen mestringsevne



"Kurset ga meg mot og tro på mine egne muligheter til å mestre det jeg før syntes var vanskelig og problematisk".

Deltaker



Praktiske opplysninger om kursene:

- Ledes av utdannede instruktører og varer 2,5 time, totalt 10 ganger.
- Bygger på kognitiv adferdsterapi og sosial læringsteori. Det vil også være innslag av andre relevante tilnærminger, som mindfulness.
- Arrangeres av Lier Frisklivssentral og Psykisk helse, og holdes i Frisklivssentralens lokaler ved Lier stadion.
- Har en fast struktur og følger en kursbok som deltakerne må kjøpe (pris 500 kr.) Mellom kursdagene er det hjemmeoppgaver.
- Deltakere kan henvises til kurset fra lege/behandler, gjennom annen kontakt med helsetjenesten, eller melde seg på selv via Lier Frisklivssentral.

Før kursstart vil du bli invitert til en forsamtale.

Ta kontakt med Psykisk helse i Lier kommune på tlf. 32 22 01 00, eller Frisklivssentralen for flere opplysninger.



Kontakt oss gjerne på:

Lier Frisklivssentral
Besøksadresse: Fosshagen, Fossveien 31
Postadresse: P.b.205, 3401 Lier
Tlf: 409 13 113

lier.frisklivssentral@lier.kommune.no
www.lier.kommune.no/frisklivssentral
Følg oss på Facebook

