



## KiD – Kurs i mestring av depresjon

Kan det være noe for deg?

En informasjonsbrosjyre fra Meløy kommune



RAUS OG  
KRAFTFUL

## Hvem er kurset for?

*Kurs i mestring av depresjon – KiD*, er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemt eller er deprimert (lett-moderat) på en slik måte at det går ut over livskvalitet og funksjonsevne. Symptomer på dette kan være:

- *Fravær av glede*
- *Tristhet*
- *Tilbaketrekking*
- *Søvnproblemer*
- *Følelse av å være verdiløs*
- *Uro*
- *Lite initiativ*
- *Grubling*
- *Konsentrasjonsvansker*
- *Irritabilitet*

## Hva inneholder kurset?

Kurset bygger på kognitiv læringsteori. Teorien baserer seg på at våre følelser og handlinger påvirkes av egne tolkninger og tanker.

Deltakerne skal lære seg metoder, og trene på oppgaver hjemme. Det følger egen kurs-bok som man jobber med mellom samlingene.

## **Om depresjon/nedstemthet:**

Å føle tristhet eller nedstemthet er en naturlig del av vårt følelsesliv, ofte som reaksjon på belastninger, tap eller skuffelser. Slike perioder med tristhet varer vanligvis ikke lenge, og funksjonsnivået er lite nedsatt.

Om plagene er vedvarende og så sterke at de fører til betydelig ubehag og en opplever vansker med å fungere, for eksempel sosialt, på jobb, i forhold til forpliktelser eller andre viktige områder i livet, kalles det en depresjon.

### **Praktiske opplysninger:**

Kurset går over 8 uker, 1 gang à ca 2 timer per uke

Det er rundt 10 – 15 deltakere på hvert kurs.

Kursboken «*Å mestre depresjon*» anvendes aktivt i hele kursperioden.

Etter kurset er det 2 oppfølgingsmøter.

Kurset ledes av en godkjent kursleder.

Kurset koster kr.300,- inkl. kursboka.

Kursdeltakere kan henvises til kurset fra sin fastlege, behandler, eller gjennom kontakt med kursleder(e).

*Er du interessert i å delta, eller i å høre mer om  
KiD?*

**Ta kontakt med kursledere:**

Elisabeth Evjenth (Psykiatrisk Sykepleier)

Tlf. 415 40 818


E-post: [elisabeth.evjenth@meloy.kommune.no](mailto:elisabeth.evjenth@meloy.kommune.no)  
eller

Berit Braseth (Meløy frisklivssentral)

Tlf. 95073282

E-post:

[berit.braseth@meloy.kommune.no](mailto:berit.braseth@meloy.kommune.no)



Meløy kommune  
Gammelvn 5  
8150 Ørnes

[meloy.kommune.no](http://meloy.kommune.no)