

## **SLITER DU MED DEPRESJON?**

### **VI STARTER NYTT KURS I MESTRING AV DEPRESJON! (KID – KURS)**

Kurset er beregnet for voksne som tidvis kjenner seg nedstemt eller deprimert på en slik måte at det går ut over livskvalitet og funksjonsevne.

Kurset er ikke egnet i krisetid eller i en periode der du har store problemer med oppmerksomhet og konsentrasjon.

Kurset bygger på kognitiv sosial læringsteori, og viser til gode resultater. Det reduserer graden av:

- ⊠ Nedstemthet
- ⊠ Varighet av depresjon
- ⊠ Negative følger av depresjon
- ⊠ Forebygger nye episoder med depresjon

Deltakerne lærer å bli oppmerksomme på sine tanker og se sammenheng mellom tanker og følelser. Kursdeltakerne får egen arbeidsbok med hjemmelekser, hvor de øver på å vurdere og endre negative tolkninger av egne tanker. Kurset går over 8 tirsdager kl.13-15.30 og gruppen vil bestå av ca. 12 deltakere og 2 kursledere.

Ønsker du å delta på kurset så vil vi ha en vurderingssamtale med deg i forkant. For å avtale dette ringer du Mette Stensrud på 64 96 25 90 innen 27.01.12.

Kurset er for de som bor i Ås eller som studerer ved UMB.

**Påmeldingsfrist: 27.01.12**

**Oppstart : Tirsdag 28.02.12**

**Klokkeslett: 13.00 – 15.30**

**Sted: Moer sykehjem, Tunveien 2**

**Pris: Kr. 600,- for kursbok**