



DRAMMEN
KOMMUNE



Skap gode dager

Kurs i mestring av depresjon

Et kognitivt basert kurs for voksne med nedstemthet og lett depresjon

Målet med kurset er å;

- forkorte varighet av depresjon
- redusere intensitet av symptomer på depresjon
- gjenvinne funksjon
- forebygge nye episoder med depresjon

Noen vanlige tegn på depresjon kan være;

Nedstemthet

Fravær av glede

Tap av energi

Mindre kontakt med andre

Tanker om skyld og verdiløshet

Søvnproblemer

Grubling

Konsentrasjonsvansker

Om kurset:

På kurset lærer du å se sammenhenger mellom tanker og følelser, og videre å gjenkjenne, vurdere og endre tanker og handlinger som bidrar til nedstemthet.

Kurset er basert på kognitiv atferdsterapi, som er en godt dokumentert metode for å behandle depresjon.

Kurs som tiltak er dokumentert som effektivt, på linje med individuell kognitiv terapi.

Alle som registrerer sin interesse for kurset blir innkalt til en individuell samtale i forkant, hvor det vurderes om kurset kan være nyttig.

Praktisk informasjon:

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere.

Kurset gjennomføres med 8 ukentlige samlinger, hver på 2,5 timer inkl. pauser på dagtid, samt en 9 og 10 gang med omtrent en måneds mellomrom.

Det er vanligvis 10 deltakere.

Dette kurset er for innbyggere i Drammen kommune og igangsettes fortløpende etter hvert som vi har nok deltakere.

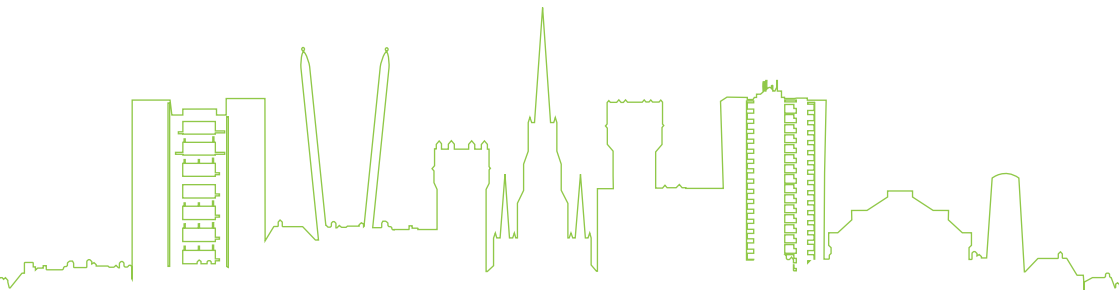
Kursboken "Å mestre depresjon" blir brukt aktivt på kurset.

Deltakeravgiften er på kr. 500,- som dekker kursbok, kaffe/te

Registrer din interesse for å delta på kurs på nettsiden til kommunen;
www.drammen.kommune.no

KiD

Kurs i depresjonsmestring



Drammen kommune
Lærings- og mestringssenteret
Besøksadresse: Landfalløya 78,
3023 Drammen