



Kurs i mestring av depresjon

Målgruppe er voksne som kjenner seg nedstemte eller er deprimerte (fra lett til moderat) på en slik måte at det går ut over evnen til å fungere og kvaliteten på livet. Kursdeltakerne lærer å bli oppmerksom på tankene sine og å se sammenheng en mellom tanker og følelser. Du lærer å vurdere og å endre dine negative tolkninger av det som skjer, samt å kjenne igjen og forandre negativt mønster på tanker og handlinger.

Kurset er på 8 samlinger, hver på 2 ½ timer. Det er 2 oppfølgingsamlinger. Kurs settes i gang når det er tilstrekkelig antall påmeldte. Kurset ledes av godkjente kursledere. Kursdeltakere kan henvises til kurset fra sin fastlege/ behandler eller gjennom annen kontakt med helsetjenesten.

Kurset er ikke "samtaletterapi", men aktuelle problemområder tas opp generelt, og den enkelte arbeider videre med egne problemer ved å prøve ut metodene som læres på kurset i sitt dagligliv.

Problemer som kursdeltakerne ønsker å ta opp i gruppen blir ledet mot problemløsning ved hjelp av elementer i kurset. Det er ikke fokus på diskusjon av problemene i seg selv, men på hvordan en kan bruke kursets metoder og teknikker for å få en bedret mestringsevne.

Metoden bygger på kognitiv sosial læringsteori og vektlegger at man ved depresjon har flere selvkritiske tanker, og økt aksept for slike tanker, om seg selv, andre og fremtiden. Eksempler på slike tanker kan være, "jeg er håpløs", "en kan ikke stole på noen" eller "ingenting nytter".

Kurset arrangeres i regi av Lærings- og mestringssentrene i Vestfold og holdes i Tønsberg, Habiliteringssenteret ved Solvang. Se mer informasjon www.psykiskhelse.no Du kan også kontakte Marlin Markholm på LMS-Sykehuset, 9774 2172, epost: marlin.markholm@siv.no og Bettina Dudas på LMS – Psykiatrien i Vestfold, tlfnr. 9703 8184, epost: bettina.dudas@piv.no