

## Kurs i Depresjonsmestring – KID



Kursdeltakerne undervises i å bli oppmerksom på tankene sine og se sammenhengen mellom tanker og følelser. Du lærer å vurdere og å endre dine negative tolkninger av det som skjer, samt kjenne igjen og forandre negativt mønster på tanker og handlinger.

Kurset er ikke samtaleterapi, 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.

Et viktig element på kurset er å lære å kjenne igjen og endre negative tanker. Et annet vesentlig element er å lære kursdeltakerne hvordan økte aktiviteter, hendelser eller opplevelser gir glede. Det tredje elementet i kurset er problemer knyttet til å forholde seg til andre mennesker, og fokus er på hvordan man kan bedre evnen til å sette grenser for seg selv og andre.

Kurset er på åtte samlinger, hver på 2 ½ time. I tillegg er det to oppfølgingssamlinger.

---

**Kurshefte koster kr. 500. Ellers er kurset gratis.**

**For informasjon / påmelding kan du ta kontakt med kursleder:**

**Bente Margot Nøbben tlf. 97169038**

**Hanne Svendsen tlf. 95775680**