



Kristiansand
kommune

KID – Kurs i depresjonsmestring

Minske grad og varighet av depresjon. Gjøre de negative følgene mindre og forebygge nye episoder.



BLI OPPMERKSOM PÅ TANKER OG SE SAMMENHENG MELLOM TANKER OG FØLELSER

Kontakt oss i Drop-in:

Telefon: 46 44 11 73

E-post: post.lavterskel.livsmestring@kristiansand.kommune.no

KID-kurs er bygd på kognitiv og sosial læringsteori. Kurset er utarbeidet for voksne som i perioder kjenner seg nedstemte eller deprimerte på en slik måte at det går utover livskvaliteten.

Målet med kurset er å gjøre de negative følgene av depresjon mindre. Korte ned på varigheten og forebygge nye episoder av depresjon.

Kurset går ut på å bli oppmerksom på tanker og følelser, og se sammenhengen mellom disse. Du lærer å vurdere og endre dine negative tolkninger av det som skjer, og å kjenne igjen og forandre negative mønstre og handlinger. Du får lære hva du selv kan gjøre for å endre tankemønstre og handlinger som vedlikeholder og forsterker nedstemthet.

Kurset er ikke en terapigruppe, her trenger du ikke dele personlige ting om du ikke ønsker det. Disse tingene jobber hver enkelt med hjemme, og hjemmearbeidet er en viktig del av kurset.

Kurset går over 10 ganger, 1 dag i uken, 2,5 dager hver gang. Det er 8-14 deltakere på hvert kurs. Før man kalt inn til en forsamtale for å finne ut om kurset er det rette tilbudet for deg.

Du er velkommen til å kontakte oss per telefon eller mail om du ønsker å delta på kurs, eller trenger mer informasjon!

Vennlig hilsen Drop-in teamet



Kristiansand
kommune

Postboks 4
4685 Nødeland
Tlf: 38 07 50 00
www.kristiansand.kommune.no

November 2022/Rev. 2

Drop-in

Besøksadresse:

Gyldenløvesgate 23, 4611 Kristiansand

*Vi holder til første dør til venstre
etter hovedinngangen til NAV.*

Telefon:

46 44 11 73