

# Tilbakemelding fra deltakere

«Kurset har gitt meg verktøy og metoder slik at jeg håndterer depresjonssymptomer på en bedre måte».

«Dette er et kurs jeg kan anbefale til andre, dyktige kursledere og trygt miljø.»

«Kursboken var et viktig verktøy gjennom hele kurset.»

«Det var godt å få møte andre med samme erfaringer.»

**KiD**  
Kurs i depresjonsmestring

Brosjyren er utarbeidet i samarbeid med Kompetansebank for psykisk helse og ruserfaring.



Nord-Fron  
kommune



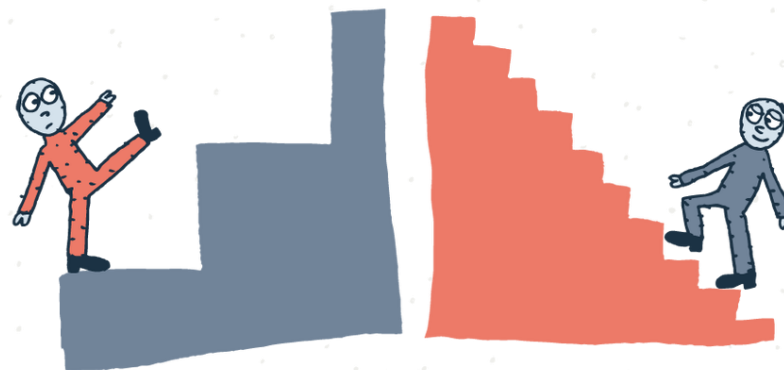
SØR-FRON  
KOMMUNE



RINGEBU  
KOMMUNE

# Kurs i depresjonsmestring

**Starter den 31.01.2023 kl. 12.30 – 15.00**  
Sør-Fron kommunehus, møterom Hundorp



**Er du deprimert, men fungerer i hverdagen?**

**Da kan vi tilby deg kurs i depresjonsmestring. Du trenger ikke henvisning fra lege / behandler for å delta. Kurset tilbys på dagtid til personer over 18 år i kommunene Sør-Fron, Nord-Fron og Ringebu.**



Nord-Fron  
kommune



SØR-FRON  
KOMMUNE



RINGEBU  
KOMMUNE

## Hva er kurs i depresjonsmestring?

Målet er å gi deg økt innsikt i hvordan depresjon påvirker tanker, følelser og handlinger. Du skal lære å gjenkjenne og endre uhensiktsmessige tolkninger og handlingsmønstre, samt få kjennskap til teknikker for å forebygge depresjon.

## Hvem er kurset for?

Kurset er for deg som opplever at livet i perioder er vanskelig, og som ønsker å lære seg teknikker for å mestre depresjon.

## Hva lærer du på kurset?

- Kurset gir deg kunnskap om depresjon, og hvordan du kan håndtere nedturen og bryte negative tankemønstre.
- Kurset gir deg opplæring i ulike metoder og teknikker du kan bruke for å redusere tilbakefall.
- Du vil lære å forebygge depresjon ved å bli klar over egne signaler og kjennetegn.

## Hva forventer vi av deg?

- Du velger selv hvor mye du vil dele.
- Du gjør hjemmeoppgavene.
- Du gir beskjed om du er forhindret fra å komme.

## Hva kan du forvente av oss?

- Alle kursholderne har taushetsplikt.
- Tilpasset veiledning.
- Tilgjengelige kursholdere du kan ta kontakt med i løpet av kurset.

## Praktiske opplysninger

- Kurset blir ledet av godkjente kursledere.
- Det er 12 deltakere på hvert kurs.
- Kurset går over 10 uker.
- 1 kursdag i uken som varer 2,5 time med innlagte pauser.
- Kursboka: «Å mestre depresjon» brukes gjennom hele kurset.

## Påmelding

- Før kursstart blir du innkalt til en for-samtale for å finne ut om dette er et kurs som vil være til nytte for deg.
- Du kan selv ta kontakt eller henvises til kurset fra fastlege/behandler.
- **Siste frist 31.12.2022**
- Kurset er for innbyggere i Midt Gudbrandsdalen

## Pris

- Kursboken «Å mestre depresjon» koster 500,-
- 50,- servering

## Kursholdere/ påmelding:

- Påmelding:  
Anja Solberg: tlf. 918 05 553 / [anja.solberg@nordfron.kommune.no](mailto:anja.solberg@nordfron.kommune.no) Katarina Bagge Stormo: tlf. 909 84 440 / [katarina.bagge.stormo@ringebu.kommune.no](mailto:katarina.bagge.stormo@ringebu.kommune.no)