

Kurs i depresjonsmestring

Starter den 20.10.21 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.

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 nedturer 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 10 - 14 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 forsamtale 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 17.9.2021
- Kurset er for innbyggere i Midt Gudbrandsdalen

Pris

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

Kursholdere

- Anja Solberg og Katarina Bagge Stormo
- Påmelding på telefon eller nett:
Mobil 90984440

Katarina.bagge.stormo@ringebu.kommune.no