



Interkommunalt kurs tilbud i regi av  
Tolga og Tynset kommune

# KiD

Kurs i  
depresjons-  
mestring

Psykolog Trygve A. Børve  
Psykiatrisk sykepleier Anne Nævra

**Oppstart 29.01.2026 på Tynset**



**Kurs i Mestring av Depresjon** (KID) er et kognitivt basert kurs for voksne som er nedstemt/deprimert, eller som har erfaring med depresjonssymptomer. Kurset vil også ha en forebyggende effekt mot nedstemthet/depresjon.

KID er basert på kognitiv atferdsteori som er et godt dokumentert metode for å behandle depresjon.

### Noen vanlige tegn på depresjon:

- Nedstemthet
- Fravær av glede
- Tap av energi
- Mindre kontakt med andre
- Tanker om skyld og verdiløshet
- Søvnproblemer
- Grubling
- Konsentrasjonsvansker
- 

### Målet med kurset:

- Forkorte varighet av nedstemthet/depresjon
- Redusere intensitet av symptomer på depresjon
- Gjenvinne funksjon
- Forebygge nye episoder med depresjon

### Kursinnhold:

Ved depresjon og nedstemthet endres måten den enkelte tenker på, slik at tankene bidrar til å vedlikeholde og forsterke nedstemtheten. Endringen i tanker skaper en negativ tanke- og følelsessirkel, som igjen fører til mindre energi, mer slitenhet og mindre aktivitet.

Kognitiv atferdsterapi retter seg mot bevissthet av eget tankegods (negative tanker) – og atferdsmønstre som bidrar til nedstemtheten.

På kurset lærer deltakerne å se sammenhengen mellom tanker og følelser, videre å gjenkjenne, vurdere egne tanker og handlinger som bidrar til egen nedstemthet.

### Praktisk informasjon

Kurset blir ledet av trente og godkjente kursledere. Kurset gjennomføres med 10 samlinger, hver på 2,5 timer, med innlagte pauser. Det er vanligvis 8-12 deltakere på hvert kurs.

Kursboka, *Å mestre depresjon*, blir aktivt brukt på hele kurset.

### Forsamtale

Det gjennomføres forsamtale før kurs start for diverse informasjon, avklaring og spørsmål. Ved å takke ja til forsamtale, har du ikke forpliktet deg til kursdeltagelse (avklares i forsamtalet som finner sted i uke 2 og 3/2026)

Psykisk Helsetjeneste i Tolga og Tynset kommune, arrangerer Kurs i depresjonsmestring (KiD)

Det er *førstemann til mølla* prinsipp.

Vi vil ha fokus på moralsk taushetsplikt

Kursledere er Heidi Øien og Marita Julie Aas Grøntvedt

Oppstart: 29.01.26

Tid: 11:30 – 14:00

Sted: Rådhuset Tynset kommune; møt i kulturkafèen

Kursavgift kr **750,-** dekker kursbok, kaffe/te og biteti.

Det blir utsendt faktura etter oppstart.

For nærmere informasjon kontakt:

|                  |                                   |                    |                            |
|------------------|-----------------------------------|--------------------|----------------------------|
| <b>Kursleder</b> | <b>Heidi Øien</b>                 | <b>48 86 01 57</b> | <b>(hverdager 8-15:30)</b> |
| <b>Koleder</b>   | <b>Marita Julie Aas Grøntvedt</b> | <b>47 79 18 50</b> | <b>(hverdager 8-15:30)</b> |

Oppstart fordrer nok deltakere.

Se mer informasjon om Kurs i Mestring av Depresjon (KiD) på hjemmesiden til Rådet for Psykisk Helse, [www.psykiskhelse.no](http://www.psykiskhelse.no).

## Oppbygging av kurset

### Del 1

Introduksjon til kurset

kap 1 Å forstå nedstemthet: kognitiv teori og metode

kap 2 Handlinger og aktivitetsplanlegging

kap 3 Vår forståelse påvirker hvordan vi reagerer

kap 4 Å utfordre egen forståelse

### Dato m/møterom

29.01 Loftet

29.01 Loftet

05.02 Formannskapssalen

12.02 Brekken

19.02 Loftet

### Del 2

kap 5 Aktivitet og søvn

kap 6 Kontakt med andre

kap 7 Å forstå og bli forstått

26.02 Loftet

05.03 Loftet

12.03 Loftet

### Del 3 side

kap 8 Oppsummering av kurset og veien videre

kap 9 Å bruke kognitiv metode: Erfaringer og løsninger

kap 10 Veien videre

19.03 Loftet

09.04 Loftet

30.04 Loftet