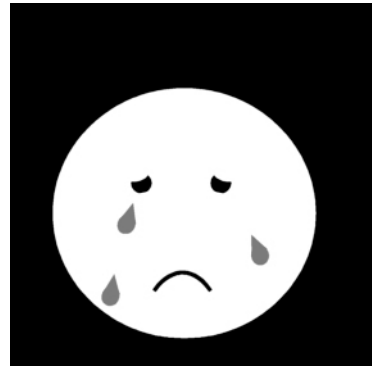
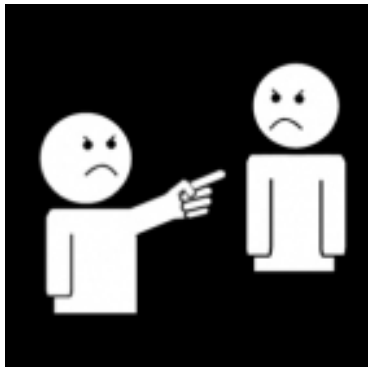


Informasjon om:



LIVETS VANSKELIGE SIDER.



Bergit B. Pettersen, vernepleier med videreutdanning i psykisk helse
og Reidun A. Syvertsen, førskolelærer/miljøterapeut med spes.ped.

Hvem er kurset for?

Kurset bygger på boken *Kurs i Mestring av Depresjon - KiD*,

av T. Børve, A. Nævra og O. Dalgard.

Kursheftet *Livets vanskelige sider* er utarbeidet av B.B. Pettersen og R.A. Syvertsen.

Kurset er for personer som har behov for tilrettelegging i dagliglivet. Ungdommer og voksne med psykisk utviklingshemning, som i perioder kjenner seg nedstemte eller deprimerte (fra lett til moderat). Kvaliteten på livet påvirkes i den grad at det går ut over evnen til å fungere i dagliglivet.

Tegn/symptomer på dette kan være:

- Fravær av glede
- Tilbaketrekning
- Følelse av å være verdiløs
- Lite tiltakslyst/initiativ
- Konsentrasjonsvansker
- Tristhet
- Søvnproblemer
- Uro
- Grubling
- Irritabilitet

For å få utbytte av kurset er det nødvendig med en viss grad av konsentrasjon og oppmerksomhet. Kursholderen må derfor ha en individuell samtale med kursdeltaker før kursstart.

Målet med kurset:

- Forebygge nye episoder med nedstemthet/depresjon.
- Å gjøre graden av nedstemthet/depresjonen mindre.
- Å korte ned på varigheten av depresjon.
- Å gjøre de negative følgene av depresjon mindre.

Hva går kurset ut på:

- Å lære om følelser og tankers betydning.
- Å lære strategier for å endre negative tanker.
- Å bli bevisst eget kroppsspråk.
- Å bli bevisst hvem som er viktige personer i livet ditt.
- Å bli bevisst positive aktiviteter som man liker å gjøre alene eller sammen med andre.

Praktiske opplysninger:

- Kurset blir ledet av godkjente kursledere.
- Kurset går over 10 uker.
- Hver kursdag varer i 2 timer.
- Kursdeltakerne har med ledsager.
- Det er vanligvis ca. 6 kursdeltakere + ledsagere på hvert kurs.
- Kursboka *Livets vanskelige sider* brukes aktivt på hele kurset.

Metode:

Kurset bygger på kognitiv sosial læringsteori og er et læringsorientert tiltak.

Arrangør:

Kurset arrangeres av Farsund kommune v/ Enhet for funksjonshemmede Vanse og Enhet for Psykisk Helse barne- og ungdomstjenester.

Kursavgift kr. 200,- betales første gangen og dekker frukt, drikke og kursmateriell.

For å få informasjon om tid og sted for kurs, ta kontakt med Enhetsleder for funksjonshemmede Vanse, eller enhetsleder i Psykisk Helse barne- og ungdomstjenester.

Servicetorget 38 38 20 00 viderekobler samtaler. Det er også mulig å kontakte en av kursholderne.