



Før kurset starter vil vi ta kontakt med deg for en samtale. Under samtalen vil du få høre mer om kurset, samtidig som vi får mulighet til å bli bedre kjent med deg før kurset starter.

For mer informasjon, se våre nettsider:

[www.sandefjordhelsepark.no](http://www.sandefjordhelsepark.no)  
[www.agnosco.no](http://www.agnosco.no)

## Praktisk informasjon:

- Sted:** Sandefjord Helsepark
- Tidspunkt:** Tirsdag 7.april 2015 kl 15.30
- Varighet:** En ettermiddag i uka kl 15.30-18.00 i 8 uker pluss to oppfølgingsamlinger. Det serveres et lett måltid kl 15.30 ved hver kurssamling.
- Kursavgift:** Kr 5900,- inkl kursbok og måltid
- Påmelding:** Solveig Steen-Firing T:90107815/  
[ssf@sandefjordhelsepark.no](mailto:ssf@sandefjordhelsepark.no) eller  
Anne Rachlew T:45453813/  
[anne@agnosco.no](mailto:anne@agnosco.no)

I e-posten skriver du navnet ditt og et telefonnummer, så ringer vi deg. Kontakt oss gjerne dersom du lurer på noe



Depresjonsmestring for ungdom

## - DU kurs -



## Kurs i depresjons- mestring for ungdom

SANDEFJORD HELSEPARK

# DEPRIMERT?

- Er du ofte trist og lei?
- Har du søvnproblemer?
- Kjenner du deg trøtt og sliten uten noen klar årsak?
- Er det mye du ikke tør?
- Gruer du deg for å treffe andre?
- Kjenner du deg ofte irriterbar?



*Du er ikke alene om å ha det slik*

## Hva er DU kurs?

Mange unge kjenner seg deprimerte eller triste iblant. Når tristheten varer over lang tid, og fører til at du trekker deg tilbake fra de tingene du vanligvis liker å gjøre, kan det være en depresjon. **Kurs i depresjonsmestring for ungdom (DU kurs)** er et kurs hvor målet er å forstå hva som skjer når en er deprimert, og å lære metoder for å bryte et negativt mønster.

## På kurset vil du lære:

- En modell for hvordan følelser oppstår
- Situasjoner og tanker som kan gi tristhet
- Å styre følelsene med tanker
- Å styre følelsene med handlinger
- Trening i å tenke på bedre måter
- Hvordan tankene påvirker kontakten med andre



DU kurset er basert på undervisning og dialog i små grupper. På kurset vil ingen presses til å si noe eller "utlevere" noe. Endringer og læring tar tid, og det vil kreve litt øvelse før du merker at du mestrer teknikkene du lærer på kurset.

## Dokumentert effekt:

DU kurs anbefales av Helsedirektoratet, og har vist seg å ha dokumentert god effekt på depresjon hos ungdom:

<http://www.psykiskhelse.no/index.asp?id=32550>  
[http://www.ungsinn.no/post\\_aktuelt/ut-av-morket/](http://www.ungsinn.no/post_aktuelt/ut-av-morket/)  
<http://www.forskning.no/artikler/2014/april/388406>

## Kursledere:



**Solveig Steen-Firing**

(pedagog/gestaltterapeut)



**Anne Rachlew**

(mastergrad i psykisk helsearbeid/ pedagog/gestaltterapeut)

Instruktører i DU kurs utdannes og kvalitetssikres av Fagakademiet og Rådet for psykisk helse



**RÅDET FOR PSYKISK HELSE**