



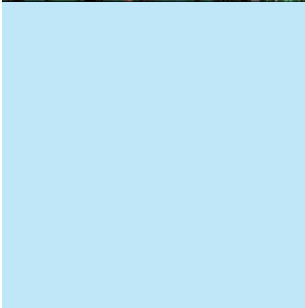
KVINNHERAD
KOMMUNE



Vestland
fylkeskommune

KiD
Kurs i depresjonsmestring

KiB
Kurs i mestring
av belastning





Kven er kursa for

Kurs i depresjonsmeistring (KiD) og Kurs i meistring av belastningar (KiB) er basert på kognitiv terapi, har dokumentert effekt og er tilrådd av Folkehelseinstituttet. Kursa går årleg og kursleiar vil saman med deg finne ut kva kurs som passar best for deg i din situasjon.

Kursa samla sett passar difor både for vaksne personar som slit med auka belastningar, som er nedstemt/deprimert eller som har erfaring med depresjonssymptom. Belastningane kan vere knytt til privatliv, helse eller arbeid og målet er å betre evna til å handtere desse.

Det er også utvikla eit oppfriskingskurs for dei som tidligare har delteke på eit av desse kursa. Kurset er utvikla med delfinansiering av Vestland fylkeskommune. Ta kontakt også for deltaking på dette.

Kva tid startar det

Kursa går minst ein gong kvart år, ta kontakt for nærare tidspunkt.

Kor mange er med

Det er vanleg med 8-12 personar som deltek.

Kor lenge varer det

Kurset går over 10 veker med ei samling per veke på om lag 3 timar.

Korleis bli med

Du melder deg på sjølv til ein av kurshaldarane. Før kurset vert du kalla inn til ein samtale der du får meir informasjon, samstundes som det vert avklara at kurset passar for deg og din situasjon.

Kva kostar det

Kr 500. Dette går til å dekke kursmateriell, ei bok, som du får med deg etter kurset og er det same som boka kostar i innkjøp.



KVINNHERAD
K O M M U N E



Vestland
fylkeskommune

Kontaktinformasjon til kurshaldarar

Ingvild Marie Hilde

Tlf: 953 01 132

E-post: ingvild.marie.hilde@kvinnherad.kommune.no

Laila Håvik

Tlf: 488 94 296

E-post: laila.haavik@kvinnherad.kommune.no

Ole Henrik Horn

Tlf: 901 11 586

E-post: ole.henrik.horn@kvinnherad.kommune.no

Brit Helen Hauan

Tlf: 995 74 116

E-post: brit.helen.hauan@kvinnherad.kommune.no

Vi har teieplikt både når du tek kontakt i førevegen og som kursleiarar.

Vi rår til å ikkje nytta e-post til sende sensitive opplysningar.



KVINNHERAD
K O M M U N E



Vestland
fylkeskommune



Visste du at dette berre er nokre av dei mange lærings- og meistringskursa som Kvinnherad kommune tilbyr?

Sjå nettsida vår www.kvinnherad.kommune.no for meir informasjon om desse kursa og andre kurs (søk Frisklivssentralen).

Kvinnherad kommune nyttar også den digitale aktivitetskalenderen Friskus til å spreie informasjon om våre tilbod. Her finn du også mykje anna aktuell aktivitet frå frivillige lag og organisasjonar.

Sjekk det ut og velg Kvinnherad som kommune!

www.friskus.com