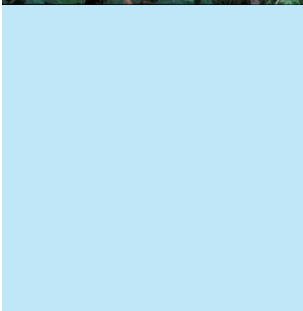
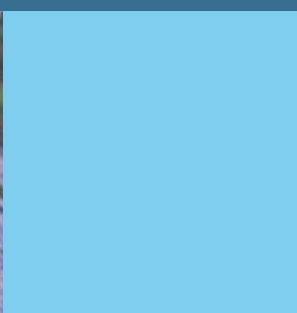




KVINNHERAD  
KOMMUNE

**KiD**  
Kurs i depresjonsmestring

# Kurs i meistring av depresjon





KVINNHERAD  
K O M M U N E



## Kven er kurset for

Kurset passar for deg som er nedstemt, deprimert eller som har erfaring med depresjonssymptom. Dette kan vere knytt til privatliv, arbeid eller helse og målet er å betre evna til å handtere dette. Kurset er basert på kognitiv terapi, har dokumentert effekt og er tilrådd av Folkehelseinstituttet.

## Kva tid startar det

Oppstart torsdag 04.02.20.

## Kvar

Husnestunet

## 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 frå kl. 0900-1200.

## 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



## Kontaktinformasjon

Kurshaldar

Ingvild Marie Hilde

Tlf: 953 01 132

E-post: [ingvild.marie.hilde@kvinnherad.kommune.no](mailto:ingvild.marie.hilde@kvinnherad.kommune.no)

Kurshaldar

Laila Håvik

Tlf: 488 94 296

E-post: [laila.haavik@kvinnherad.kommune.no](mailto:laila.haavik@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  
KOMMUNE

**KiD**  
Kurs i depresjonsmestring

