

På kurset jobber vi med:

- Hvordan tanker og følelser oppstår.
- Hvordan dette påvirker oss.
- Hvordan en selv endre negative tankemønstre.

Målet med kurset er:

- Å forstå hva som skjer ved depresjon.
- Lære metoder for å forebygge og mestre depresjon.



For påmelding og informasjon:

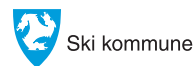
Ski helsestasjon 64 87 86 61

e-post: Hjelpem.Forebyggendehelse@ski.kommune.no

Ski kommune, hustykket, helsest., - 01.11

DU

- kurs i mestring av Depresjon for Ungdom -



Ski kommune

På kurset jobber vi med:

- Hvordan tanker og følelser oppstår.
- Hvordan dette påvirker oss.
- Hvordan en selv endre negative tankemønstre.

Målet med kurset er:

- Å forstå hva som skjer ved depresjon.
- Lære metoder for å forebygge og mestre depresjon.



For påmelding og informasjon:

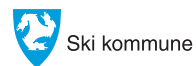
Ski helsestasjon 64 87 86 61

e-post: Hjelpem.Forebyggendehelse@ski.kommune.no

Ski kommune, hustykket, helsest., - 01.11

DU

- kurs i mestring av Depresjon for Ungdom -



Ski kommune

DU kurs:

- Dette er et kurs for ungdom som er eller har vært nedstemt (trist, deprimert, deppa).
- Nedstemthet kan kjennetegnes ved at en har
 - mer triste følelser
 - mindre glede
 - mindre energi enn vanlig
 - konsentrasjonsproblemer
 - lite initiativ, tilbaketrekking
 - søvnproblemer
 - uro, grubling, irritabilitet
 - følelse av å være verdiløs

- Det vil være undervisning, diskusjon og oppgaver. Hensikten er å lære hvordan en kan håndtere tristhet og nedstemthet.
- Det er ca 8 ungdommer på hvert kurs i alderen 16 – 20 år.
- Kurset går over 8 ganger og varer i ca 2 timer. Etter kurset er det 2 oppfølgingssamlinger etter ca 1 og 3 måneder.
- Kurset er gratis og holdes i Ski sentrum.
- Kurset er et samarbeid mellom skolehelse-tjenesten og Hjelper`n (Psykisk helsetjeneste for barn og unge).

DU kurs:

- Dette er et kurs for ungdom som er eller har vært nedstemt (trist, deprimert, deppa).
- Nedstemthet kan kjennetegnes ved at en har
 - mer triste følelser
 - mindre glede
 - mindre energi enn vanlig
 - konsentrasjonsproblemer
 - lite initiativ, tilbaketrekking
 - søvnproblemer
 - uro, grubling, irritabilitet
 - følelse av å være verdiløs

- Det vil være undervisning, diskusjon og oppgaver. Hensikten er å lære hvordan en kan håndtere tristhet og nedstemthet.
- Det er ca 8 ungdommer på hvert kurs i alderen 16 – 20 år.
- Kurset går over 8 ganger og varer i ca 2 timer. Etter kurset er det 2 oppfølgingssamlinger etter ca 1 og 3 måneder.
- Kurset er gratis og holdes i Ski sentrum.
- Kurset er et samarbeid mellom skolehelse-tjenesten og Hjelper`n (Psykisk helsetjeneste for barn og unge).