

### Program

1. lektion – torsdag d. 8. marts 2012  
Del 1. – Præsentation – formål og forventninger – gennemgang af kurset – indhold og rammer – udlevering af materiale  
Del 2. – Hvad vil det sige at have en depression?  
v. Irene Amby
2. lektion – torsdag d. 15. marts 2012  
Del 1. – Sygdommen depression – arvelighed og prognose – behandling – opfølgning  
Del 2. – Fortsat  
v. overlæge Birthe Linde
3. lektion – torsdag d. 22. marts 2012  
Del 1. – Redskaber til at vurdere og kende mine egne symptomer (BDI)  
Del 2. – Hvad kan jeg selv gøre for at lindre mine symptomer  
v. Irene Amby
4. lektion – torsdag d. 29. marts 2012  
Del 1. – Mestringstanken – kognitiv behandling  
Del 2. – Kost – krop – motion  
v. Irene Amby
5. lektion – torsdag d. 12. april 2012  
Del 1. – Kognitive redskaber – tidlige advarselssignaler – struktureringsredskaber  
Del 2. - Erfaringsudveksling  
v. Irene Amby
6. lektion – torsdag d. 19. april 2012  
Del 1. – Opsamling – evaluering af kurset – informationer omkring mulighederne for hjælp til selvhjælp  
v. Irene Amby  
Del 2. – Arbejdsliv – fremtid – økonomi  
v. socialrådgiver Lise Skouboe

Kursusleder: Sygeplejerske Irene Amby  
Regionspsykiatrien Vest, Herning, Afsnit E2

Tidspunkt: Torsdage kl. 16.30-18.30

Sted: Regionspsykiatrien Vest, Herning,  
Distriktspsykiatrien, Indgang P, 1. sal, konferencerummet