

Kurs i depresjons- mestring for utviklingshemmede

Hva, hvordan og hvorfor?

Tekst og foto:

Reidun A. Syvertsen og Bergit B. Pettersen

I Farsund kommune har vi gjennom flere år hatt felles brukere i Enhet for psykisk helse barne- og ungdomstjenester og Enhet for funksjonshemmede. Høsten 2011 slet en av våre felles brukere med depresjoner. Det ble gjort et forsøk på å melde denne personen på et KiD-kurs i regi av Enhet for psykisk Helse. Vår person skulle få med en ledsager fra Enhet for funksjonshemmede. Personen ble avvist med begrunnelsen at vedkommende ikke hadde gode nok kognitive evner til å kunne nyttiggjøre seg kurset.

Vi som jobbet sammen med brukeren ble veldig skuffet og litt sinte. Vi mente det ikke var satt noen begrensning for hvem som kunne delta og at behovet for å lære depresjonsmestring absolutt var tilstede. Vi snakket med våre respektive fagledere som tok en spennende beslutning. De valgte å sende en person fra Enhet for psykisk helse og en person fra Enhet for funksjonshemmede på KiD-kurslederkurs. Tanken var at vi to som ble sendt på kurs i etterkant skulle tilrettelegge stoffet slik at personer med utviklingshemning ville ha utbytte av et slikt kurs. Bergit Budberg Pettersen og Reidun Akersmyr Syvertsen deltok på 5 dagers KiD-kursopplæringskurs i Langesund i april 2012. Psykolog Trygve A. Børve underviste og var orien-

tert om hvordan vi planla å omarbeide stoffet i kurset «Å mestre depresjon. Kurs i mestring av depresjon (KiD)»

Etter kurset jobbet vi metodisk med de enkelte kapitlene for å trekke ut essensen og finne forenklete måter å legge fram stoffet på. Vi brukte lang tid på denne jobben. Resultatet ble et kurshefte kalt «Livets vanskelige sider.» I kursheftet er det faktaopplysninger, øvingsoppgaver, tips og hjemmeoppgaver. Illustrasjoner er bevisst valgt slik at også de kursdeltakerne som sliter med å lese kan knytte faktaopplysningene til illustrasjonene. Vårt kurshefte «Livets vanskelige sider» er basert på «Å mestre depresjon – KiD» av Børve, Nevra og Dalgard. KiD kurset er basert på kognitiv atferdsteori.



Kursholdere Reidun A. Syvertsen og Bergit B. Pettersen.



LIVETS VANSKELIGE SIDER.



Bergit B. Pettersen, vernepleier med videreutdanning i psykisk helse
Bergit.Budsberg.Pettersen@farsund.kommune.no og Reidun A. Syvertsen,
førskolelærer/miljøterapeut med spes.ped rasy@farsund.kommune.no



Ledsager og kursdeltagere samarbeider om å tolke hvilke følelser personen på bildet viser.

Tilnærming/metode – hvordan skape endring?

Formålet med kurset er å lære metoder og teknikker som kan brukes for å forebygge eller mestre nedstemthet og depresjon. Vi ønsker å jobbe forebyggende. Til heftet vårt valgte vi å bruke enkle illustrasjoner/tegninger. Disse kan være beskrivende for situasjoner vi ønsker å fokusere på. I hvert kapittel har vi forsøkt å lage fakta-setninger som danner essensen i kapittelet. Vi valgte å lage øvingsoppgaver til en del kapitler. Disse har vi brukt på kurskveldene. Noen deltagere har i tillegg arbeidet med

**Rollespill har vist seg
å være en god arbeidsmåte.**

oppgaver hjemme. Til et par kapitler har vi listet opp aktuelle tips som kan være til hjelp.

Rollespill har vist seg å være en god arbeidsmåte. Å vise hvordan ansiktet eller kroppen speiler hvordan vi har det i ulike situasjoner, gir mange og spennende

Et stort utvalg av dagligdage eksempler som er gjenkjennbare for kursdeltakerne er av uvurderlig betydning.

tilbakemeldinger. Etter hvert rollespill har vi bedt kursdeltakerne fortelle hva de ser og om de har lyst til å være sammen med den sjenerte, den pågående, den sinte, den fortvilte eller redde personen. Et stort

utvalg av dagligdage eksempler som er gjenkjennbare for kursdeltakerne er av uvurderlig betydning. Dersom de ikke kan kjenne seg igjen i en beskrevet situasjon og reflektere over om det er flere mulige reaksjoner på en hendelse, blir det vanskelig å se muligheter for endring.

Vi brukte et eksempel: «En jente var på butikken for å handle. Hun ser en bekjent komme mot seg. Denne personen går rett forbi og hverken ser eller sier noe til jenta. Hun blir lei seg og tenker at hun må ha gjort noe galt siden den bekjente gikk rett forbi.» Når vi spurte gruppen om dette er eneste svaret på hva som skjedde fikk vi flere innspill. Bl.a. sa en at den bekjente sikkert hadde det travelt. Hun var nok seint ut og skulle hjem for å lage middag. Hun var så travelt at hun ikke så jenta. En annen mente at den bekjente gikk og tenkte på noe annet og var så konsentrert om å finne en vare at hun ikke så jenta.

Ved å gi liv til dagligdags eksempler og knytte dem til aktuelle situasjoner hos kursdeltakerne, håper vi å kunne sette dem i stand til å finne alternative reaksjonsmåter og eventuelt endre egen væremåte. Butikkeksempelen kan byttes ut med hendelser i skolegården, på jobben, på bussen, på koret eller hjemme.

Tilbakemeldinger og evalueringer har vist at flere av kursdeltakerne er blitt mer observante på egne følelser.

Tilbakemeldinger og evalueringer har vist at flere av kursdeltakerne er blitt mer observante på egne følelser. De reflekterer

over at følelser, tanker og aktiviteter har sammenheng. En kursdeltaker brukte kursheftet og reflekterte sammen med tjenesteyter da han kom i en vanskelig situasjon. En venn av familien hadde dødd og det var snakk om å være med i begravelsen. Tidligere ville denne kursdeltakeren latt andre ta avgjørelsen for seg. Nå reflekterte kursdeltakeren med tanke på egne følelser. Ville det bli for tøft og vanskelig for ham å delta? Han veide for og mot og kom til et valg han ble respektert for.

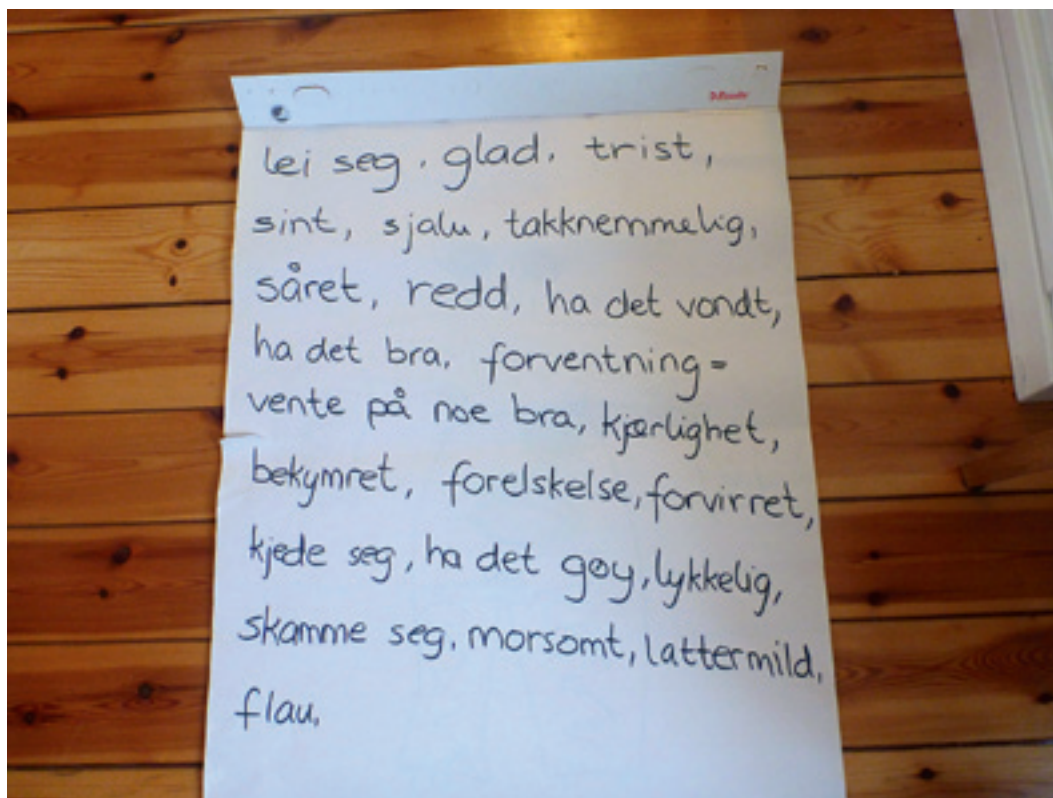
Vår største utfordring i arbeidet med å lage kursheftet og legge opp kurskveldene har vært å finne måter å formidle

Vår formidlingsevne har blitt satt på prøve.

emnene til en gruppe som har kognitive utfordringer. Mye skjer muntlig og det er utfordrende å bruke språket på en forståelig måte for en uensartet gruppe kursdeltakere. Vår formidlingsevne har blitt satt på prøve. Vi har valgt å bruke en flippover hvor vi noterer ned stikkord til de ulike emnene. Stikkordene er viktige når vi jobber frem nye tema. I rollespillene har det oftest vært kurslederne som rollespiller, men etter hvert som gruppa blir trygg og sammensveiset trekker vi deltakerne inn i rollespillet.

I kursheftet har vi kapitler som omhandler følgende emner:

- Følelser.
- Tanker
- Forandringer



Deltagernes forslag til ulike følelser en kan ha.

- Å gjøre (handlinger)
- Å gjøre mer (å gjøre flere hyggelige aktiviteter)
- Være med andre
- Hvordan få bedre kontakt med andre?
- Hvordan bruke det vi har lært?

første kursdag går vi også gjennom en del tips om hvordan man kan lære best mulig av kurset. Her legger vi også føringer om hvordan man oppfører seg på kurs. For eksempel påpeker vi at mobiler må være på lydløs og at toalettbesøk legges til pausene. Hvert kapittel bygger på det foregående. Vi trekker linjer fra det vi har lært videre til nye tema. Bildebruken i heftet er bevisst

valgt mht. til at det er enkle tegninger som kan knyttes til temaet.

Første kapittel, FØLELSER er bygd opp over følgende innspill: Hvem har følelser? Hvor kommer de fra? Hvordan kjenner vi følelsene i kroppen? Hva slags følelser finnes? Er alle følelser gode, vonde, spennende eller forbudte? Hvem bestemmer over våre følelser?

Eksempel på en kursdag

Alle finner plassene sine. Fra starten av har det vært navnelapper slik at vi har styrt plasseringen. Dette er gjort med tanke på at vi kan endre hvordan deltakere og ledsagere bør sitte for å få et bra utbytte



Ungdomsgruppen i arbeid med oppgaver.

av kursdagen. Først repeterer vi hva vi jobbet med forrige kursdag. Dette bruker vi gjerne halvparten av første økt på. Deretter begynner vi på dagens tema frem til første pause.

I pausene serveres det kaffe, te, kakao og et fruktfat. Kursholderne trekker seg ut på et tilstøtende rom. I pausene er det ledsagerne og kursdeltakerne som er sammen. Vi hører lystig snakk og mye latter fra dem. Som kursholdere korrigerer vi hverandre og snakker om hvordan økta har gått. Dersom vi tenker at det er viktig å endre på avtalt innhold for neste økt avtaler vi dette i pausene.

I økt to er det hovedfokus på dagens tema. Vi går gjennom faktasetninger fra kursboka og samler oss om fellesoppgaver hvor vi noterer stikkord og viktige opplys-

Det er av stor betydning at ledsageren har kjennskap og kunnskap om kursdeltagerens livssituasjon både i fortid og nåtid.

ninger på flippover. Noen ganger er det også en del av økta som brukes til å jobbe selvstendig med oppgaver. Den enkelte ledsager må gi passende hjelp og støtte til kursdeltageren. Noen trenger hjelp til å lese oppgaveteksten. Andre trenger hjelp til å skrive. Enkelte har behov for muntlig veiledning til å finne sine personlige vinklinger på besvarelsene. Det er av stor betydning at ledsageren har kjennskap og kunnskap om kursdeltagerens livssituasjon både i fortid og nåtid.



Dyp konsentrasjon.

Etter siste pause fortsetter vi på dagens tema og belyser det gjennom ulike eksempler som kursdeltakerne kan kjenne seg igjen i. Vi ser viktigheten av at eksemplene er så konkrete som mulig og at deltakerne kan ha opplevd noe liknende i sin hverdag. Når vi spiller en situasjon som er gjenkjennbar og gjør dumme ting, har gruppen ofte mange konstruktive kommentarer om hva vi kunne gjort annerledes. Det er spennende å høre alle innspillene deltakerne kommer med når vi rollespiller. På slutten av kursdagen samler vi trådene og repeterer hva vi har jobbet med denne dagen. Helt til slutt forteller vi kort om hva vi skal ha som tema neste gang og forbereder gruppa på emnet.

Våre erfaringer

Våren 2013 holdt vi vårt første kurs. Her deltok 5 voksne utviklingshemmede. Vi satte sammen gruppen med personer vi kjente fra vårt arbeid i kommunen. Vi valgte å sette gruppen sammen ut fra tanken om at begge kjønn skulle være representert og at deltakerne skulle ha tilnærmet lik grad av innsikt og forståelse for kursets innhold.

Kurset bestod av 10 samlinger, hver på 2 timer. Vi la bevisst kursstedet til et nøytralt kommunalt møterom, hvor ingen av deltakerne hadde noen slags tilknytning fra før. I løpet av samlingen hadde vi en god lang pause. Kursdeltakerne og ledsagerne ble servert frukt, kjeks og

Ledsagerne var uunnværlige med tanke på øvingsoppgaver og hjemmeoppgaver.

drikke. Kursholderne forlot lokalet i pausen. Da kunne vi konferere og eventuelt justere til neste økt, mens deltakerne fikk et mentalt friminutt fra oss.

Ledsagerne forholdt seg rolige. De kom med nyttige innspill og spørsmål, men var bevisste på å ikke ta fokus fra kursdeltakerne. Ledsagerne var uunnværlige med tanke på øvingsoppgaver og hjemmeoppgaver. Det var svært viktig for oss å vite at noen i kursdeltakernes omgivelser visste hva som foregikk på kurset og kunne bistå daglig med innspill og kunnskap når kursdeltakerne hadde behov for å snakke om noe vi hadde hatt som tema på kurset. Det hendte også at vi måtte stoppe deltakere som ville ta opp og finne ut mer om svært personlige anliggender. Da var det fint å kunne henviser til at dette var noe som burde snakkes om i en mer privat setting, gjerne hjemme, i bilen eller når de gikk på tur. Ledsagerne var forberedt på dette og kunne bistå i de aktuelle situasjonene, samtidig som de kunne forklare for andre med tilknytning til kursdeltakerne dersom de var spesielt opptatt av et tema.

Høsten 2013 avholdt vi vårt andre kurs. Også her var det en gruppe med 5 voksne utviklingshemmede deltakere. Etter å ha fått innspill og selv også vurdert første kurs, gjorde vi et par endringer. Blant annet kortet vi ned øktene og la inn en ekstra pause. Tre x 30 minutter, med

15 minutters pause mellom øktene. I tillegg forsøkte vi å bli enda mer konkrete ved at vi f.eks. lot kursdeltakerne lage seg en eske/boks som de kunne legge vanskelige tanker i.

Kurs nr. tre startet opp i februar 2014. Denne gangen inviterte vi 5 ungdommer og en ung mann. Alle hadde ledsager. Ledsagerne har tilknytning til kursdeltakernes bolig eller er støttekontakter. Hver kursgruppe er spesiell. Deltagerne i den siste gruppen var fremdeles i en

Hver kursgruppe er spesiell.

utdannings situasjon og mer vandt til å arbeide i grupper og ta ordet. Tidligere har vi brukt en del strategier for å få opp deltakelsen i gruppene, mens her var deltagerne aktive allerede fra oppstart.

Aldersmessig har kursdeltakerne vært fra 16-50 år.

Ved hver kursavslutning har vi hatt evaluering. Kursdeltakere og ledsagere har kommet med skriftlige tilbakemeldinger. Det viser seg at kurset oppleves positivt og informativt. Flere sier at de er mer oppmerksomme på egne følelser. Ledsagerne mener at kursdeltakerne i løpet av kurset merkbart uttrykker egne følelser og tanker omkring egne følelser i sterkere grad enn tidligere. Noen sier også at personen de ledsager har blitt roligere og flinkere til å sette ord på hva som plager vedkommende.

Alle oppgir at de har lært mye nyttig på kurset. En del av utsagnene som kom fra kursdeltakerne på følgende spørsmål «Hva var viktig å lære om?» var bl.a.:



Deltagernes forslag til hva som gjør en trist og hva en kan gjøre med det..

- Lære å takle vanskelige situasjoner.
- Lærte hvem som er viktige for meg i livet.
- Lært om kroppsspråk.
- Følelser.
- Å snakke om følelser.
- At det er ok å ha forskjellige følelser.
- Jeg har lært å snakke om problemene mine.

Kursdeltakerne mente det ikke var temaer som ble for vanskelig på kurset. Flertallet mente tvert imot at det ikke var noe som var vanskelig. En av deltakerne skrev at det var vanskelig å snakke om følelser.

Ledsagerne hadde mer nyanserte tilbakemeldinger. På spørsmål om «Hva ble for vanskelig på kurset?» svarte flere at det var en del vanskelige ord som de var usikre på om deltakerne forsto. Alle

ledsagerne sier at de tror kursdeltakerne har hatt nytte av kurset. Spørsmålet «På hvilke områder kan du merke en eventuell endring hos brukeren etter kursdeltakelsen?» blir besvart bl.a. slik:

- Kanskje litt mer bevisst i forhold til egne følelser.
- Sa hun var glad for nettverkskart (hvem er viktige i livet mitt).
- Positiv og blid.
- Var usikker de første gangene – hva som skulle skje? Nå prater hun om følelser og tema som blir tatt opp når vi kjører ned til kurset. Er veldig glad.
- Mer åpen/snakker mer. Begynner selv å snakke om vanskelige temaer.

Ledsagerne påpekte at rollespill var en god arbeidsmåte. De oppfordrer til at vi lar

**Både kursdeltakerne og
ledsagerne har ytret ønske om
en oppfølgingssamling.**

kursdeltakerne bli enda mer delaktige i ulike rollespill i kommende kurs.

Både kursdeltakerne og ledsagerne har ytret ønske om en oppfølgingssamling. Vi har avtalt med siste kursgruppe å møtes igjen ca. seks uker etter kursslutt for å repetere og snakke om hvordan tiden etter kurset har vært. Det er også enkelte kursdeltakere som sier at de ønsker å delta på kurset en gang til. Vi er også blitt kontaktet av foreldre og tjenesteytere som mener at det nå er skjedd noe som gjør at deres ungdom/bruker, vil være tjent med å gå på kurs en gang til. De mener det er satt i gang en prosess som gjør kursdeltakerne

mer i stand til å ta imot og bruke kunnskap til innsikt og endring i eget liv.

Hvem får komme på kurs og hvordan kommer de i kontakt med oss?

Alle som til nå har deltatt på kurs hos oss, er blir kontaktet og invitert til å delta. Gjennom vårt arbeid i kommunen, kommer vi i kontakt med mange som kunne ha nytte av kurset. Vi har tenkt at den enkeltes livssituasjon og behov for kurs er viktig. Deretter har vi tenkt at gruppene ikke må være for store. Vi har valgt 5-6 personer pluss ledsagere. I situasjoner hvor det har vært sykdom i gruppen har vi sett at det kan bli sårbart for de tilstedeværende. Vi har tenkt at det kan føles vanskelig med for mye oppmerksomhet. Tilbakemeldingene har derimot vært at kursdeltakerne har følt seg sett og hørt. Begge kjønn har vært representert på våre



Kursdeltagerne er stolt av diplomene de fikk etter gjennomført kurs.



Alltid kake på siste kurskveld.

kurs. Vi har også tilstrebet at det bør være tilnærmet lik kognitiv forståelse i gruppen. Det har vært utfordrende å sette sammen gruppene.

Vi har arrangert kurs både på dagtid og kveldstid. Det er mye forarbeid med å arrangere kurs på dagtid. Arbeidssteder,

Det har vært utfordrende å sette sammen gruppene.

skoletilbud og boliger må kontaktes. Det er ikke alltid lett å gjøre endringer i dagsplaner eller få ledsagere som kan følge på dagtid. Ungdomskurset vi hadde i vår, ble holdt på kveldstid. Her ble det for vanskelig å få det til på dagtid. Ungdommene går på videregående skoler i og

utenfor vår kommune og er avhengig av skyss til og fra skoletilbudet. Mange av ledsagerne var støttekontakter og de kan heller ikke være med på dagtid, da de selv går på skole eller arbeid.

En av grunnene til at vi frem til nå har invitert deltakerne direkte, er at vi ønsket å gjennomføre noen kurs med deltakere vi hadde kjennskap til, for å kunne prøve ut kursmateriellet og oss selv i rollen som kursledere. Våre enheter ønsker at vi annonserer kommende kurs i lokalavisen fordi vi ønsker å gi tilbud til flere enn dem vi er i kontakt med allerede. Brosjyrer ligger på kommunenes servicetorg og Farsund Voksenopplæring gir informasjon til interesserte. Neste kurs arrangeres til høsten. Vi har planlagt å kjøre et kurs hver vår og høst fremover. ●●●

Kurset bygger på boken *Kurs i Mestring av Depresjon – KiD*, av T. Børve, A. Nævra og O. Dalgard. Kursheftet *Livets vanskelige sider* er utarbeidet av B.B. Pettersen og R.A. Syvertsen.

Kurset er for personer som har behov for tilrettelegging i dagliglivet. Målgruppen er ungdommer og voksne med psykisk utviklingshemming, (fra lett til moderat) som i perioder kjenner seg nedstemte eller deprimerte. Kvaliteten på livet påvirkes i den grad at det går ut over evnen til å fungere i dagliglivet. Tegn/symptomer på dette kan være:

- Fravær av glede
- Tilbaketrekning
- Følelse av å være verdiløs
- Lite tiltakslyst/initiativ
- Konsentrasjonsvansker
- Tristhet
- Søvnproblemer
- Uro
- Grubling
- Irritabilitet

For å få utbytte av kurset er det nødvendig med en viss grad av konsentrasjon og oppmerksomhet. Kursholderen må derfor ha en individuell samtale med kursdeltaker før kursstart.

Målet med kurset:

- Forebygge nye episoder med nedstemthet/depresjon.
- Å gjøre graden av nedstemthet/depresjonen mindre.
- Å korte ned på varigheten av depresjon.
- Å gjøre de negative følgene av depresjon mindre.

Hva går kurset ut på:

- Å lære om følelser og tankers betydning.
- Å lære strategier for å endre negative tanker.
- Å bli bevisst eget kroppsspråk.
- Å bli bevisst hvem som er viktige personer i livet ditt.
- Å bli bevisst positive aktiviteter som man liker å gjøre alene eller sammen med andre.

Praktiske opplysninger:

- Kurset blir ledet av godkjente kursledere.
- Kurset går over 10 uker.
- Hver kursdag varer i 2 timer.
- Kursdeltakerne har med ledsager.
- Det er vanligvis ca. 6 kursdeltakere + ledsagere på hvert kurs.
- Kursboka *Livets vanskelige sider* brukes aktivt på hele kurset.

Metode:

Kurset bygger på kognitiv sosial læringsteori og er et læringsorientert tiltak.

Arrangør:

Kurset arrangeres av Farsund kommune v/Enhet for funksjonshemmede Vanse og Enhet for Psykisk Helse barne- og ungdomstjenester. Kursavgift kr. 200,- betales første gangen og dekker frukt, drikke og kursmateriell.

For å få informasjon om tid og sted for kurs, ta kontakt med Enhetsleder for funksjonshemmede Vanse, eller enhetsleder i Psykisk Helse barne- og ungdomstjenester. Servicetorget 38 38 20 00 viderekobler samtaler. Det er også mulig å kontakte en av kursholderne.