

Bergen og Omegn lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund  
Leder Renate Amundsen  
FFO, Vestre Strømkaien 7-9  
5008 Bergen  
Epost: [leder@fibro-bergen.no](mailto:leder@fibro-bergen.no)  
Mobil: 930 47 513  
Kontonummer: 3628 50 48723



## **Søker støtte til Kurs; Mestring og forebygging av depresjon.**

Bergen og omegn lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund, er en pasientorganisasjon for alle med fibromyalgi i Hordaland. Formålet vårt er å arbeide for å bedre situasjonen for dem som lider av fibromyalgi, gjøre sykdommen kjent, forstått og akseptert  
Vi gjennomfører medlemsmøter, opplysningsmøter, kurs og turer for våre medlemmer, og vi har likemannsordning.

I Bergen og omegn, har vi ca 450 medlemmer pr i dag.

### **Søker med dette støtte til å avholde tre kurs i Mestring og forebygging av depresjon.**

Depresjon er en følgesykdom av det å ha kroniske smerter/Fibromyalgi.

Kursholder er utdannet sykepleier og er sertifisert kursleder i KiD (kurs i depresjonsmestring). Mange mennesker sliter med vonde og vanskelige tanker og det å ha en depresjon er en vanlig psykisk helseplage. Å være deprimentert kan føles vondt, tungt og ødelegge livsgnisten.

Helsedirektoratet anbefaler Kognitiv adferdsterapi som førstevalg ved behandling av depresjon, men i praksis vet vi jo at enkelte leger er snar med å skrive ut resept på antidepressiva. Pasienter lærer seg da ikke teknikker for hvordan de kan mestre sin nedstemthet og hva de selv kan gjøre for å få det bedre.

Kurset som tilbys anbefales av rådet for psykisk helse, les mer [her](#). Kurset er for voksne over 20 år og er på 4 samlinger, ukentlig a 2.5 tm. Det er ca 8-20 deltakere pr. kurs. I løpet av kurset må deltakerne gjøre hjemmelekser og de lærer ulike teknikker for hvordan de kan mestre sin depresjon/nedstemthet. Kurset koster kr 550,- pr person, leie av lokalet, enkel servering, kopiering osv. kommer i tillegg.

Medlemmene betaler en egenandel, men **vi ønsker å få med oss også de med dårligst økonomi**. De fleste av våre medlemmer er helt eller delvis uføretrygdet

Det er ikke så enkelt å tigge etter midler i dag, og frivillige organisasjoner i hele landet sliter. Håper Deres har mulighet til å sponse oss med midler til disse kursene for våre medlemmer.

Dersom dere ikke kan sponse oss med midler, så holder lokallaget to basarer for våre medlemmer med familie og venner, pr år. Overskuddet går i sin helhet tilbake til medlemmene i form av de sosiale arrangementene. For å holde basar trenger vi gevinster. Kanskje dere kan sponse oss med en gevinst eller tre? Alt er av interesse!

Synliggjøring av sponsorer.

Bergen og omegn lokallag av NFF har egen hjemmeside. [www.fibro-bergen.no](http://www.fibro-bergen.no)

Vi har egen Facebook side. <https://www.facebook.com/Fibrobergen/>

Vi kan ha banner med Deres logo på hjemmesiden, og eller Facebook-siden.

Lokallaget sender også ut medlemsblad/flyer til våre medlemmer, to til fire ganger pr år, og kan også der ha Deres logo eller annen ønsket informasjon.

Våre trenere kan ha deres Logo på treningstøyet sitt. Vi har to bassentreninger og tre Yogatreninger pr uke.

Ønsker å gjøre oppmerksom på at mange barn blir "passiv" rammet av fibromyalgi når mor eller far får sykdommen. Tiltak som hjelper foreldre, hjelper også barn og ungdom.

Håper på positiv tilbakemelding.

Renate Sundt Amundsen  
Leder Bergen og omegn lokallag av NFF