

---

**Fra:** Renate Amundsen <refasua@gmail.com>  
**Sendt:** 20. mars 2016 18:40  
**Til:** Renate Amundsen  
**Emne:** Søker støtte til Kurs; Mestring og forebygging av depresjon.  
**Vedlegg:** Årsoppgjør 2015.xls; Fibromyalgibrosjyre+2011.pdf;  
Smerter+i+ledd+og+muskler+06-2010.pdf;  
Brosjyre+barn+unge+2011+SD.pdf; Søker støtte til Kurs; Mestring og forebygging av depresjon..docx

## Søknad fra Bergen og Omegn lokallag av Norges Fibromyalgi Forbund.

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 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. Vi dekker Bergen, Fjell, Sund, Øygarden, Askøy, Radøy, Lindås, Austrheim, Os, Stord og Osterøy.

### **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 deprimert 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. Totalt kr 38000,-

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. Ev midler vil benyttes til å få mindre egenandel pr medlem.

Det er ikke så enkelt å tigge etter midler i dag, og frivillige organisasjoner i hele landet sliter. Håper Dere 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!

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