

Evaluerings skjema – Kurs i mestring og forebygging av depresjon

Dato:

Kjønn: Kvinne Mann

Nedenfor er en liste over forskjellige deler av kurset. Marker hvor nyttig du synes de ulike delene har vært for deg. Sett ring rundt det tallet som passer.

<u>Møte nr.</u>	<u>Tema:</u>	Lite nyttig	-	Ganske nyttig	-	Svært nyttig
1.	Video om depresjon	1	2	3	4	5
	Kjennetegn ved depresjon	1	2	3	4	5
2.	Årsaker til depresjon	1	2	3	4	5
3.	Tenkning og depresjon	1	2	3	4	5
4.	Selvordstanker og selvmordsforsøk	1	2	3	4	5
	Angst og depresjon	1	2	3	4	5
5.	Hvordan aktivisere seg selv	1	2	3	4	5
	Søvn og søvnløshet	1	2	3	4	5
6.	Depresjon og forholdet til familie og venner	1	2	3	4	5
7.	Antidepressive medikamenter	1	2	3	4	5
	Rusproblemer og depresjon	1	2	3	4	5
8.	Veien videre – forebygging av tilbakefall	1	2	3	4	5

Var det tema du savnet eller ønsket at det ble snakket mer om?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vi ønsker også en vurdering av det skriftlige materialet som hører til kurset. Marker hvor nyttig du synes dette har vært for deg. Sett ring rundt det tallet som passer.

	Har ikke lest	Lite nyttig	-	Ganske nyttig	-	Svært nyttig
”Kjennetegn ved depresjon”	0	1	2	3	4	5
”Forebygging av depresjon”	0	1	2	3	4	5
”Lykketyvene”	0	1	2	3	4	5

Var det tema du savnet skriftlig materiale om?

.....

.....

.....

.....

.....

Så noen mer generelle spørsmål om kurset.

Hva synes du om:

	For få	-	Passe	-	For mange
Antall deltagere på kurset	1	2	3	4	5
Antall møter	1	2	3	4	5

	For lite	-	Passe	-	For mye
Mengden av undervisning fra kurslederne	1	2	3	4	5
Muligheter for samtale og diskusjon	1	2	3	4	5
Fokus på den enkeltes problemer	1	2	3	4	5
Mengden av skriftlig materiale	1	2	3	4	5
Vektlegging av teoretisk stoff	1	2	3	4	5
Vektlegging av praktiske råd om hva man bør gjøre	1	2	3	4	5

Har du råd til kurslederne om noe som burde gjøres annerledes ved neste kurs?

.....

.....

.....

.....

.....

Andre kommentarer?

.....

.....

.....

.....

..... (fortsett eventuelt på baksiden av arket)