

# Film om depresjon

*En film om kognitiv terapi ved depresjon kan nå lastes ned fra nettet. Filmen har som mål å skape åpenhet, spre kunnskap og stimulere til god samhandling mellom helsepersonell og pasienter.*

**PUBLISERT 5. mai 2011**

---



Det er Norsk Forening for Kognitiv Terapi som har produsert filmen «Tankens kraft», som retter seg mot behandlere, pasienter og pårørende.

– Vi tror at filmen med fordel kan integreres som en del av et behandlingstilbud, sier leder i foreningen, Torkil Berge.

– En undersøkelse viste at det å se en tilsvarende opplysningsfilm før terapistart, reduserte frafall i behandlingen og økte pasientenes opplevde utbytte av den.

Det er en følelsesmessig sterk film. Tre personer forteller om hvordan de depressive plagene har rammet deres livskvalitet på det mest alvorlige. Samtidig handler filmen om håp. Bakgrunnen for at de tre har valgt å formidle sine erfaringer, er at de vil nå ut til andre med budskapet om at det er mulig å få kontroll over problemene og vinne livet tilbake.

– Vi håper at du vil ha nytte av filmen i ditt arbeid, og du må gjerne formidle kopier av den videre, sier Berge.

Filmen vil også bli lagt ut på Internett, blant annet på foreningens hjemmeside [http://www.kognitiv.no/tankens\\_kraft/cms/100](http://www.kognitiv.no/tankens_kraft/cms/100) og på [youtube.com](https://www.youtube.com). Foreningen tar gjerne imot erfaringer og tilbakemeldinger på [post@kognitiv.no](mailto:post@kognitiv.no)

*Tidsskriftet*

*Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 48, nummer 5, 2011, side 493*