

*Invitasjon til nasjonalt kurs*

**«Takk, bare bra...»**

- forebygging og mestring av depresjon hos  
eldre

**Kurslederkurs**



24. oktober – 27. oktober 2022

**Oslo Kongressenter**

Rom: Møterom 4

## Om kurset

Aldring og helse tilbyr kurs for deg som vil bli kursleder i «Takk, bare bra...».  
«Takk, bare bra...»(Tbb) er et kurs i forebygging og mestring av depresjon hos eldre som bygger på prinsipper fra kognitiv terapi.

Kurslederopplæringen vil gi deg kompetanse og sertifisering til selv å holde kurs i forebygging og mestring av depresjon hos eldre. Kurset «Takk, bare bra ...» er utviklet på grunnlag av kunnskap og erfaring fra «Kurs i depresjons-mestring» (KiD) og er spesifikt rettet mot personer over 60 år.

Depresjon hos eldre blir ikke så lett fanget opp verken av personen selv, pårørende eller helse- og omsorgspersonellet. Dette kan skyldes at depresjonen maskeres av den eldre selv som fysiske plager og dels fordi depresjon kan forveksles med en demenstilstand og dermed ikke bli behandlet. For mange eldre er det å snakke om psykiske plager forbundet med skam, det kan oppleves som tabubelagt og kan derfor være vanskelig å snakke om.

Det er et stort behov for å øke kunnskapen om depresjon hos eldre blant helse- og omsorgspersonell. På dette kurset vil du lære om psykoedukative- og kognitive metoder, samt noen elementer av mindfulness.

«Takk, bare bra...» er evaluert av 1.amanuensis professor Ph.d. Hege Bøen. Resultatene fra kvalitative analyser tyder på at kursene har en signifikant og god effekt på depresjon, emosjonelt stress, livskvalitet og sosial støtte. Det generelle inntrykket fra kvalitative analyser viser at eldre er meget godt fornøyd med kurset og at det har vært nyttig, relevant og til hjelp for dem.

**Det er begrenset med plasser**

## Målgruppe for kurslederopplæringen

Helsepersonell med minimum treårig helse- og sosialfaglig høyskoleutdanning. Deltakere med godkjent KiD kurs kan, om ønskelig delta på de to første dagene.

**Dato:** 24.10.22 -27.10.22

**Tid:** kl. 9-16.00

**Sted:** Oslo Kongressenter

### Læringsform

Fire dagers kurs

### Fagområder

Psykisk helse

### Kompetanse

Kurset søkes godkjent for spesialitetene i klinisk sykepleie. Andre faggrupper må selv sørge for å søke godkjenning etter gjennomgått kurs

### Pris

3 900,- kr inkl. kursmateriell, og 2 900,- for godkjente KiD instruktører (2 dager)

### Påmelding innen 8. oktober 2022:

<https://butikk.aldringoghelse.no/host-2022/takk-bare-bra>

2 dager: <https://butikk.aldringoghelse.no/host-2022/takk-bare-bratbb-2-dager>



**Aldring og helse**  
Nasjonalt senter

**Kurslærere:**

Synnøve Minde, Senter for fagutvikling og forskning, USHT Oslo.

Anne Brit Borch Sandberg, Nesodden Kommune.

Jørgen Wagle og Trine N. Skjellestad, Aldring og helse

**Kursprogram «Takk, bare bra...»****Dag 1 – 24. Oktober 2022**

Tid	Tema
09.00 - 09.50	Velkommen til kurs Presentasjon av deltakere og kursholdere
09.50 - 10.00	Markedsføringsfilm Tbb Informasjon og kort gjennomgang av kurset, boken, og kursmateriell
10.00 - 10.45	Aldring og alderisme
10.45 - 11.00	Pause
11.00 - 11.45	Depresjon i eldre år
11.45 - 12.30	Lunsj
12.30 - 13.15	Depresjon i eldre år
13.15 - 13.30	Pause
13.30 - 14.15	Kognitive teorier – teorigrunnlaget for Tbb
14.15 - 14.30	Pause
14.30 - 15.15	Kognitive teorier – teorigrunnlaget for Tbb
15.15 - 15.30	Pause
15.30 - 16.00	Generell gjennomgang av kursboken. Informasjon om dag 2 Inndeling, og bli kjent i gruppen. Oppsummering og evaluering av dagen
Hjemmeoppgave	Gjør hjemmeoppgavene til kap. 1 – 2. Les kap. 2 - 4

**Dag 2 – 25. Oktober 2022**

Tid	Tema
09.00 - 09.10	Refleksjon og spørsmål fra gårdsdagen
09.10 - 09.40	Psykoedukativ metode – kursleders/koleders rolle
09.40 - 10.20	Gjennomgang av kap. 1 – 2 i kursboken
10.20 - 10.30	Pause
10.30 - 11.30	Introduksjon til praktiske øvelser. Øvelser i grupper. Kapittel 1 – 2.
11.30 - 12.15	Lunsj
12.15 - 13.30	Forsamtalen, GDS Praktiske øvelser forsamtalen og bruk av GDS
13.30 - 13.45	Pause
13.45 - 14.20	Gjennomgang av kursbok kap. 3 - 4
14.20 - 15.20	Praktiske øvelser kap. 3 - 4
15.20 - 15.30	Avslutning av dagen for de som går 4 dagers kurs
15.30 - 16.00	<b>For KiD instruktører:</b> Test starte eget kurs. Selvmordsrisiko. Rapport. Kursbevis, evaluering, veiledning. Evaluering av dagen.

Hjemmeoppgave	Gjør hjemmeoppgavene til kap. 3 – 4. Les kapittel 5 – 6.

### Dag 3 - 26. oktober 2022

Tid	Tema
09.00 - 09.10	Refleksjon og spørsmål fra gårdsdagen. Film «The black dog»
09.10 - 10.30	Eldre og selvmord
10.30 - 10.45	Pause
10.45 – 12.00	Øvelse: Å skille mellom situasjon-følelser-tanker. Repetisjon kognitiv teori. Arbeid med den kognitive modellen, tankeskjemaer.
12.00 - 12.30	Lunsj
12.30 - 13.00	Gjennomgang av kap.5 – 6 i kursboken
13.00 - 13.15	Pause
13.15 - 14.15	Praktiske øvelser kap. 5 - 6
14.15 - 14.30	Pause
14.30 - 14.50	Gjennomgang av kap. 7
14.50 - 15.30	Praktiske øvelser kap. 7
15.30 - 15.45	Oppsummering av dagen og avslutning
Hjemmeoppgave	Gjør hjemmeoppgave til kap. 5 – 6 - 7

### Dag 4 - 27. Oktober 2022

Tid	Tema
09.00 - 09.15	Refleksjon fra gårdsdagen
09.15 – 09.45	Gjennomgang av kursboka kap. 8 – 9 – 10 Forskningsrapport – effekt av kurset
09.45 - 10.00	Pause
10.00 - 11.15	Markedsføringsfilm Tbb Hvordan starte eget kurs
11.15 - 12.00	Lunsj
12.00 - 12.40	Skriftlig oppgave for kursdeltakerne
12.40 -13.30	Walk – and – Talk: Hvordan jobbe med Tbb?
13.30 - 13.45	Gjennomgang av skriftlig oppgave
13.45 - 14.30	Oppsummering, sluttevaluering, utdeling av kursbevis.

*Med forbehold om endringer i programmet.*