



**Takk,
bare bra..**



INVITASJON TIL NASJONALT KURS

Kurslederkurs over 4 dager

Forebygging og mestring av depresjon hos eldre

Dag 1: Digital gjennomføres i løpet av uke 18, 2026

Dag 2-4: Fysisk samling 5. mai - 7. mai 2026

Sted: Aldring og helses kurslokaler, Tønsberg

Kursledere: Lene Haukland-Haugen og Jørgen Wagle



Aldring og helse
Nasjonalt senter

VIL DU BLI KURSLEDER?

«Takk, bare bra...» (Tbb) er et kurs i forebygging og mestring av depresjon som er spesielt utviklet for personer over 60 år.

Aldring og helse tilbyr nå kurs for deg som vil bli kursleder i Tbb. Dersom du er enig i at det er et stort behov for å styrke tilbudet til eldre personer med depresjon, er dette kurset noe for deg. Kurslederopplæringen vil gi deg kompetanse og sertifisering til selv å holde Tbb-kurs for eldre. Kurset bygger på teorier fra kognitiv atferdsterapi, oppmerksomt nærvær og psykoedukasjon.

Målgruppe:

For å bli Tbb-kursleder må du være helsepersonell med minimum treårig helse- eller sosialfaglig høyskoleutdannelse.

Kompetanse:

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

Dato:

Digital dag gjennomføres i løpet av uke 18. Fysisk samling 05.05.26 - 07.05.26. Vi gjør oppmerksom på at dag 1 gjennomføres som en digital dag bestående av flere forelesninger. Disse vil være tilgjengelig i hele uke 18. Lenke til denne sendes ut etter påmelding. Det forutsettes at de digitale forelesningene er gjennomført før det fysiske kurset starter 05.05.26.

Tid: Første fysiske kursdag kl. 10.00-17.00, øvrige dager kl. 08.30-16.00

Sted: Dag 2 - 4: Fysisk samling

(05.05.26 - 07.05.26): Aldring og helses kurslokaler i Statens park, Tønsberg.

Adresse: Anton Jenssensgate 5, 3125 Tønsberg. Lokalene ligger ca. 900 m (13 min spasertur) fra Tønsberg togstasjon.

Fagområde: Psykisk helse

Pris: 6.800,- kr inkl. kursmateriell.

Påmelding innen 10. april 2026

butikk.aldringoghelse.no/vaar-2026/takk-bare-bra

Forbehold om avlysning av kurset dersom få påmeldte.

PROGRAM

DAG 1: DIGITAL UNDERVISNING

Kan gjennomføres fra 27. april - 4. mai 2026

Tema	Lengde
Innledning – Velkommen til kurs	10 min
Aldring	45 min
Depresjon	90 min
Selv mord hos eldre	45 min
Kognitive teorier	90 min
Psykoedukasjon	30 min
Fysisk aktivitet og psykisk helse	30 min

Fysiske samlinger

DAG 2 5. MAI 2026

Tema	Tid
Velkommen til kurs	10.00-10.45
Pause	10.45-11.00
Refleksjon fra digital fagdag	11.00-12.30
Lunsj	12.30-13.15
Informasjon og kort gjennomgang av kursbok og kursmateriell	13.15-14.00
Pause	14.00-14.15
Forsamtalen og Geriatrisk depresjonsskala (GDS)/PHQ-9	14.15-14.45
Gjennomgang av kapittel 1-2	14.45-15.15
Pause	15.15-15.30
Praktiske øvelser kapittel 1-2	15.30-16.15
Oppsummering og avslutning	16.15-16.45
Hjemmeoppgave	16.45-17.00

DAG 3 6. MAI 2026

Tema	Tid
Refleksjon fra gårsdagen og gjennomgang av hjemmeoppgaven	08.30-08.45
Gjennomgang av kapittel 3-4	08.45-09.30
Pause	09.30-09.45
Praktiske øvelser kapittel 3-4	09.45-10.30
Pause	10.30-10.45
Gjennomgang av kapittel 5-6	10.45-11.30
Lunsj	11.30-12.15
Praktiske øvelser kapittel 5-6	12.15-13.00
Pause	13.00-13.15
Gjennomgang av kapittel 7	13.15-14.00
Pause	14.00-14.15
Gjennomgang av praktiske øvelser	14.15-15.00
Pause	15.00-15.15
Oppsummering – hjemmeoppgave- avslutning	15.15-16.00

DAG 4 7. MAI 2026

Tema	Tid
Refleksjon fra gårsdagen og gjennomgang av hjemmeoppgave	08.30-08.45
Gjennomgang av kapittel 8 - 10	08.45-09.30
Pause	09.30-09.45
Betydningen av å formidle håp	09.45-10.15
Pause	10.15-10.30
Selv mord hos eldre	10.30-11.30
Lunsj	11.30-12.15
Nettressurser	12.15-13.00
Hvordan komme i gang med kurs? «walk and talk»	12.00-13.45
Pause	13.45-14.00
Hvordan komme i gang med kurs felles refleksjon, oppsummering og avslutning av kurs	14.00-15.00

Med forbehold om endringer.