



**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 21, 2024

**Dag 2-4:** Fysisk samling 27. mai – 29. mai, 2024

**Sted:** Oslo Kongressenter

**Kursledere:** Lene Haukland-Haugen, Jørgen Wagle  
og Trine N. Skjellestad



**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 høyskoleutdanning.

### 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 21. Fysisk samling 27.05.24 -29.05.24. Vi gjør oppmerksom på at dag 1 gjennomføres som en digital dag bestående av flere forelesninger. Disse vil være tilgjengelig i hele uke 21. Lenke til denne sendes ut etter påmelding. Det forutsettes at de digitale forelesningene er gjennomført før det fysiske kurset starter 27.05.24

**Tid:** Kl. 08.30-16.00

**Sted:** Dag 1: Digitalt

Dag 2-4 (27.05.24 – 29.05.24): Oslo Kongressenter

**Fagområde:** Psykisk helse

**Pris:** 6.250,- kr inkl. kursmateriell.

**Påmelding innen 2. mai 2024**

[butikk.aldringoghelse.no/vaar-2024/takk-bare-bra](https://butikk.aldringoghelse.no/vaar-2024/takk-bare-bra)

Takk,  
bare bra

## PROGRAM

### DAG 1: DIGITAL UNDERVISNING

Kan gjennomføres fra 20. – 26. mai 2024

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 27. MAI 2024

Tema	Tid
Velkommen til kurs	09.00-09.45
Pause	09.45-10.00
Refleksjon fra digital fagdag	10.00-11.30
Lunsj	11.30-12.15
Informasjon og kort gjennomgang av kursbok og kursmateriell	12.15-13.00
Pause	13.00-13.15
Forsamtalen og Geriatrisk depresjonsskala (GDS)/PHQ-9	13.15-13.45
Gjennomgang av kapittel 1-2	13.45-14.15
Pause	14.15-14.30
Praktiske øvelser kapittel 1-2	14.30-15.15
Oppsummering og avslutning	15.15-15.45
Hjemmeoppgave	15.45-16.00

Takk,  
bare bra

## DAG 3 28. MAI

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

## DAG 4 29. MAI 2024

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

Med forbehold om endringer.