



**Takk,
bare bra**

Invitasjon til nasjonalt kurs

Kurslederkurs

-forebygging og mestring
av depresjon hos eldre

18. september – 21. september 2023

Fyllingsdalen sykehjem, Bergen

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- og sosialfaglig høyskoleutdannelse.

Kompetanse

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

Dato: 18.09.23 -21.09.23 (fredagerskurs)

Vi gjør oppmerksom på at dag 1 (18.09.23) gjennomføres som en digital dag bestående av flere forelesninger. Disse vil være tilgjengelig i hele uke 37. Lenke til denne sendes ut etter påmelding. Det forutsettes at de digitale forelesningene er gjennomført før det fysiske kurset starter 19.09.23

Tid: kl. 9.00-16.00

Sted: Dag 1: Digitalt

Dag 2-4 (19-21.9.23): Fyllingsdalen sykehjem, Bergen

Fagområde: Psykisk helse

Pris: 5 900,- inkl. kursmateriell.

Påmelding innen 13. august 2023:

<https://butikk.aldringoghelse.no/host-2023/takk-bare-bra>

PROGRAM

DAG 1: DIGITAL UNDERVISNING

Kan gjennomføres fra 12.-18. september 2023

Tema	Lengde
Innledning – Velkommen til kurs	10 min
Aldring	45 min
Depresjon	90 min
Selvord hos eldre	45 min
Kognitive teorier	90 min
Psykoedukasjon	30 min
Fysisk og sosial aktivitet	30 min

Fysiske samlinger

DAG 2 19. SEPTEMBER 2023

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)	13.15-13.45
Gjennomgang av kap. 1-2	13.45-14.15
Pause	14.15-14.30
Praktiske øvelser kap. 1-2	14.30-15.15
Oppsummering og avslutning	15.15-15.45
Hjemmeoppgave	15.45-16.00

DAG 3 20. SEPTEMBER

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

DAG 4 21. SEPTEMBER

Tema	Tid
Gjennomgang kap. 8-10	08.30-09.15
Pause	09.15-09.30
Praktiske oppgaver kap. 8-10. Hvordan starte kurs?	09.30-10.15
Pause	10.15-10.30
Hvordan komme i gang med kurs?	10.30-11.30
Lunsj	11.30-12.15
Nettressurser	12.15-12.45
Skriftlig oppgave for kursdeltakere	12.45-13.30
Pause	13.30-14.00
Gjennomgang av oppgaven, oppsummering, avslutning av kurs	14.00-15.00

Med forbehold om endringer.