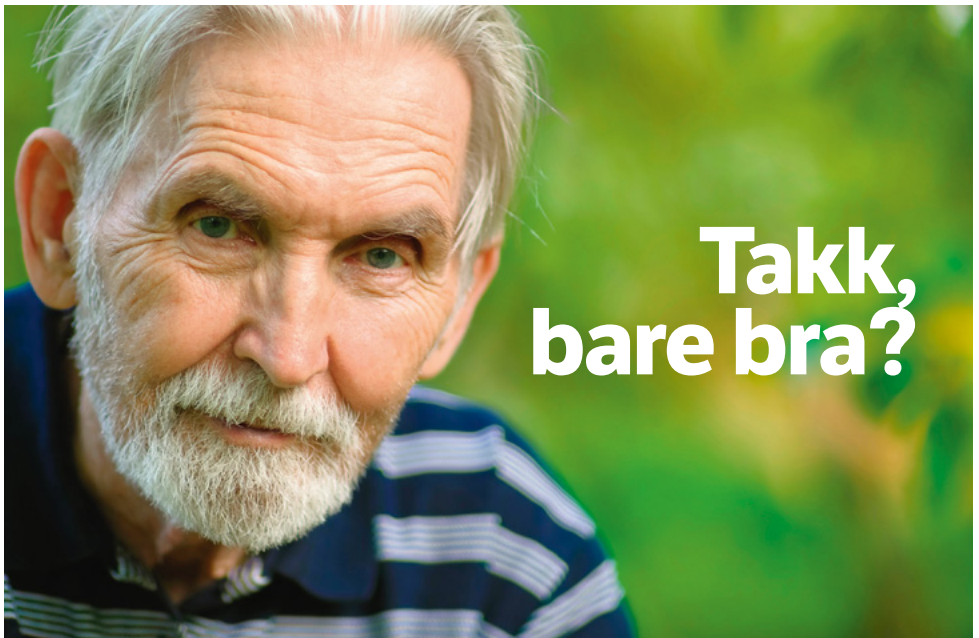


**Takk,
bare bra...**

**Et kurs i forebygging og
mestring av depresjon
for eldre**

**Vil du bli
kursleder?**



Takk, bare bra?

”Takk, bare bra...” (Tbb) er et kurs i forebygging og mestring av depresjon og bygger på kognitive metoder.

På kurset vil kursdeltakerne lære om psykoedukative- og kognitive metoder, samt elementer av mindfulness. Deltagerne får opplæring og innsikt i hvordan deres tanke- mønster påvirker egne følelser og handlinger.

”Takk, bare bra...” er basert på kunnskap og erfaringer fra KiD (Kurs i depresjonsmestring) og er spesifikt rettet mot personer over 60 år. Tbb er utviklet av professor i psykiatri, dr. med. Odd Steffen Dalgard og psykiatrisk sykepleier/ kognitiv terapeut Anne Nævra og evaluert av 1. amanuensis professor Ph.d. Hege Bøen. Resultatene fra kvalitative analyser tyder på at kurset har en signifikant og god effekt på depresjon, emosjonelt stress, livskvalitet og sosial støtte.

Bli Tbb-kursleder!

Kurslederopplæringen vil gi deg kompetanse og sertifisering til selv å holde Tbb-kurs, enten det er i egen kommune, virksomhet eller foretak.

Kursinnhold

Opplæringen foregår over fem intensive dager, basert på forelesninger, gruppeøvelser og trening som kursleder. Det er en fordel om deltaker holder eget Tbb-kurs kort tid etter gjennomført kurslederopplæring. Det tilbys veiledning fra kurslærer for å komme i gang med egne kurs.

Målgruppe

For å bli Tbb-kursleder må du være helsepersonell med minimum treårig helse- og sosialfaglig høyskoleutdannelse. Dersom du har godkjenning som KiD-instruktør kan du delta med reduserte antall kursdager.

Godkjenninger

Det søkes om godkjenninger fra ulike fagforbund.

Påmelding

Kurslederopplæringen holdes av Senter for fagutvikling og forskning, Utviklingsssenter for sykehjem og hjemmetjenester i Oslo. Kontakt oss, eller besøk vår hjemmeside for mer informasjon om kurslederopplæringen, datoer og påmelding.

Se kontaktinformasjon på baksiden av brosjyren



Kontakt oss!

Har du spørsmål til kurslederopplæringen, eller ønsker du å melde deg på neste kurs?

Ta kontakt med Senter for fagutvikling og forskning.

Kontaktinformasjon



23 48 69 60



sff@sy.e.oslo.kommune.no



www.oslo.kommune.no/sff



@SFFOslo

