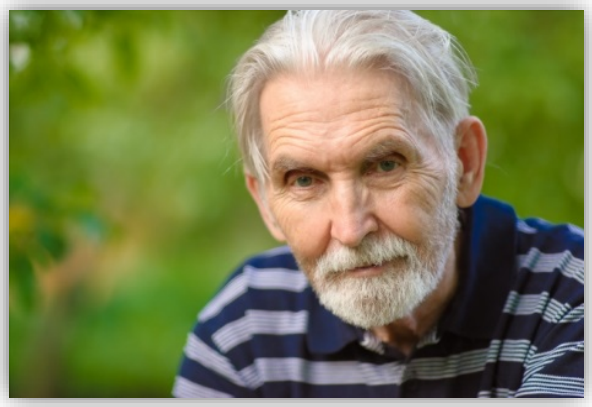


Vil du bli kursleder?

«Takk, bare bra…» (Tbb) er et kognitivt basert kurs i forebygging og mestring av depresjon hos eldre.

Kursledеropplæringen vil gi deg kompetanse/sertifisering til selv å holde kurs i forebygging og mestring av depresjon hos eldre. Kurset «Takk, bare bra …» (Tbb) 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 i systemet. Dels fordi depresjon ofte 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 oppleves som tabubelagt og blir derfor vanskelig å snakke om.

Det er et stort behov for kunnskap om depresjon/angst hos eldre. På dette kurset vil du lære om psykoedukative- og kognitive metoder, samt elementer av mindfulness.

Tbb 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.

Målgruppe for kursledеropplæringen
Helsepersonell med minimum treårig helse/sosial faglig høyskoleutdannelse. Deltakere med godkjent KiD kurs, kan delta de to første dagene.
NB! Deltakere med godkjent KiD kurs, kan delta med redusert antall dager. Deltar 30.03 og 31.03.

Vårens kurs: 30.3 - 2.4, 2020

Tid: kl. 9-16.00

Sted: Felix konferansesenter, Bryggetorget 3, Aker Brygge.

Meld deg på vårens kurs her! Bindende påmelding.

Kursavgift inkl. kursmateriell for 4 dager 3500,-

2 dager 2500,-
Ansatte i Oslo kommune får kursavgiften dekket, men dekker selv kursmateriell kr 500,-

Det serveres lettere lunsj alle dagene. Fint om du oppgir eventuell allergi ved påmelding slik at vi kan ta hensyn til dette ved matbestilling.

Det vil være noe hjemmearbeid mellom kursdagene.

Ved behov for ytterligere opplysninger om kurset, kontakt Sff - Senter for fagutvikling og forskning/ USHT Oslo: Synøve Minde, synove.minde@sye.oslo.kommune.no mobil: 90068038.

Velkommen til lærerike, intensive og spennende kursdager!

Hilsen
Synøve Minde og Annika Borg Diesen
Senter for fagutvikling og forskning, USHT Oslo
Oslo kommune



Oslo